ESTADO DE MINAS

www.em.com.br

BELO HORIZONTE, DOMINGO, 27 DE FEVEREIRO DE 2022

● MG: R$ 3,50 ● NÚMERO 28.965 ● FECHAMENTO DA EDIÇÃO: 23H20

GUERRA NA EUROPA

Tanque russo destruído nos arredores de Luhansk: reação ucraniana chama a atenção

ANATOLII STEPANOV/AFP

RESISTÊNCIA, CERCO E MAIS ARMAMENTOS

No terceiro dia de ataques russos à Ucrânia, a resistência na capital, Kiev, considerada surpreendente por líderes ocidentais, levou Moscou a determinar a intensificação da ofensiva, sob alegação de impossibilidade de negociar. Como resposta, países do Ocidente anunciaram o envio de dinheiro, soldados e armamento para reforçar o Exército sob ataque, na primeira movimentação expressiva de cunho militar, ainda que sem envolvimento direto nos confrontos. Só os EUA destinarão US$ 350 milhões para municiar a defesa ucraniana, enquanto a Alemanha rompeu a tradição de não exportar armas letais para zonas de conflito. No campo econômico, as sanções se ampliaram, com bancos russos excluídos do Swift, espécie de sistema de compensação internacional. O governo do país sob invasão acusa tropas inimigas de atacarem zonas residenciais, agravando a tragédia humanitária, para a qual a ONU promete apoio. Ao **EM**, especialistas explicam origens, motivações e possíveis desdobramentos da guerra. PÁGINAS 3 A 5 E 8

ENCHENTES: UM DRAMA PRORROGADO EM MINAS

Ao longo do São Francisco, cidades mineiras enfrentam inundações mesmo sob sol, em parte como reflexo da chuva excessiva na Grande BH. Bacia tem situação mais crítica entre 17 monitoradas

Mesmo depois da trégua nos temporais que castigaram Minas Gerais com maior intensidade no início do ano, cidades mineiras e seus moradores seguem sofrendo com efeitos prorrogados das enchentes. No estado do Sudeste mais duramente castigado pelas águas da estação, segundo o Serviço Geológico do Brasil, a Bacia do Rio São Francisco é atualmente a que enfrenta piores cheias entre 17 monitoradas pelo Sistema de Alerta de Eventos Críticos no país. Ao longo do Velho Chico, quatro dos cinco municípios em situação mais crítica ficam em território mineiro – Pirapora, São Romão, São Francisco e Pedras de Maria da Cruz. No município que leva o nome do rio, o nível do leito chegou a quase 10 metros na sexta-feira, 2,5 metros acima da cota de inundação. No caso mineiro, esses municípios enfrentam enchentes mesmo após vários dias sem chuvas significativas, em parte sob influência dos temporais que castigaram há mais dias a capital e entorno. Isso porque o São Francisco recebe diretamente em sua calha o Rio das Velhas, que corta a Grande BH, onde causou estragos no início do ano. Sofre ainda a influência do Paraopeba, que inundou várias cidades no aglomerado metropolitano e desemboca na represa de Três Marias. Já quase sem capacidade para reter mais água, o reservatório teve de aumentar em cerca de 20 vezes a vazão para o leito do Velho Chico desde 1º de janeiro, com impactos diretos sobre comunidades rio abaixo, onde, apesar da estiagem, centenas de famílias estão com suas casas debaixo d'água. PÁGINA 9

FEMININO & MASCULINO

MODA ENTRE FLORES E FOLHAS

INHOTIM, O MAIOR MUSEU AO AR LIVRE DO MUNDO, SERVIU DE INSPIRAÇÃO PARA A EQUIPE DA ABI PROJECT FAZER UMA LINHA DE PEÇAS RECRIADAS EM FLORES E FOLHAGENS. CAPA E PÁGINA 5

E·M CULTURA

REFLEXÕES SOBRE A EXISTÊNCIA

NOVO LIVRO DO ESCRITOR E RABINO NILTON BONDER MOSTRA COMO A PANDEMIA ENSINOU A RESSIGNIFICAR A EXPERIÊNCIA DE VIVER E A SE RELACIONAR COM O OUTRO. CAPA

BEM VIVER

EM BUSCA DO EQUILÍBRIO

PRÁTICA MILENAR, A MEDITAÇÃO É CADA VEZ MAIS ADOTADA COMO TÉCNICA EFICAZ PARA AUXILIAR NO TRATAMENTO DE PROBLEMAS DA SAÚDE FÍSICA E TAMBÉM MENTAL. CAPA E PÁGINAS 3 E 4

Super Esportes

PEDRO SOUZA/ATLÉTICO/DIVULGAÇÃO

GALO VIRA LÍDER COM GOL NOS ACRÉSCIMOS

Com um gol de cabeça de Fábio Gomes ***(foto)***, aos 51 minutos do 2º tempo, o Atlético venceu o Pouso Alegre por 3 a 2, no Sul de Minas, e assumiu a liderança do Estadual. PÁGINA 16

ALEXANDRE GUZANSHE/EM/D.A PRESS

COVID-19

MG tem queda expressiva de casos positivos

Na semana que se encerrou ontem, houve redução de 23,7% nos casos de infectados no estado em relação à média das últimas quatro semanas. Segundo a Secretaria de Saúde de Minas, a média de 114.478 casos positivos caiu para 87.862. PÁGINA 13

FOLIA DE RISCO EM SANTA TEREZA

A recomendação do Comitê de Enfrentamento da COVID-19 da Prefeitura de BH não foi suficiente para impedir totalmente o carnaval na capital mineira. No Bairro Santa Tereza, um bloco tomou a Praça Duque de Caxias desde o início da tarde e saiu em cortejo pelas ruas próximas ao som de marchinhas e outros ritmos. Na aglomeração, uma cena comum: muita alegria e poucos foliões usando máscara. PÁGINAS 10 E 11

ISSN 1809-9874

● Assinaturas e serviço de atendimento: (31) 99402-0234 ● fale.conosco@em.com.br
● Central de atendimento ao assinante: (31) 3263-5800 ● Assinatura Uai: (31) 3263-5888
● Baixe o aplicativo Estado de Minas na Google Play ou Apple Store.

DIÁRIOS ASSOCIADOS

POLÍTICA

BAPTISTA CHAGAS DE ALMEIDA

>>baptistaalmeida.mg@diariosassociados.com.br

"O presidente norte-americano Joe Biden ordenou que US$ 350 milhões, alocados por meio da Lei de Assistência Estrangeira, fossem direcionados para a defesa da Ucrânia"

Em dia de explosões e a FAB ficou em prontidão

O mundo em alerta máximo por causa de um único político, Vladimir Putin, o ex-agente da KGB que se tornou o presidente da Rússia por várias vezes. Ele ainda é o atual comandante de seu país, mas corre sério risco. A maior parte do mundo civilizado pede a cabeça dele, mas isso só trouxe uma guerra sangrenta.

A Guerra na Ucrânia entrou ontem (26/2) no terceiro dia. É o maior ataque de um país contra outro desde a Segunda Guerra Mundial, há 80 anos, isso mesmo, nada menos que oito décadas. Melhor deixar bem claro o que está acontecendo atualmente.

O governo russo alegou que a Ucrânia se recusou a discutir uma trégua no conflito, que já leva três dias de intensas batalhas. A Ucrânia nega que tenha rejeitado a negociação. E Moscou não deixou por menos. As unidades militares receberam ordens do presidente Vladimir Putin para retomar uma grave ofensiva em todas as direções.

Explosões foram ouvidas em Kiev horas depois de o presidente ucraniano, Volodymyr Zelensky, alertar sobre a possível tomada da capital. "Nós resistimos e estamos repelindo os ataques inimigos com sucesso. A luta vai continuar." Ele recusou a oferta dos Estados Unidos da América (EUA) para deixar Kiev.

Em um memorando ao secretário de Estado Antony Blinken, o presidente norte-americano Joe Biden ordenou que US$ 350 milhões, alocados por meio da Lei de Assistência Estrangeira, fossem direcionados para a defesa da Ucrânia. Ela pede armas antitanque Javelin e mísseis Stinger para derrubar aviões de combate.

A Rússia tem, no território ucraniano, mais de 50% das tropas concentradas nas fronteiras entre ambos os países, mas parece cada vez mais frustrada pela firme resistência do Exército ucraniano. E a fonte partiu do Pentágono; ela veio, no sábado, de um funcionário de alta patente do Pentágono.

Antes de encerrar, valem dois registros. A Força Aérea Brasileira (FAB) informou por meio de uma rede social que colocou de prontidão dois aviões KC-390 Millennium para eventual transporte de brasileiros que tentam deixar a Ucrânia.

A decisão de reservar as duas aeronaves para a finalidade de transportar cidadãos brasileiros foi tomada pelos ministérios da Defesa e das Relações Exteriores.

"Além disso, continuamos vendo sinais de uma resistência ucraniana viável. Acreditamos que os russos estejam cada vez mais frustrados com a perda de impulso nas últimas 24 horas, sobretudo no Norte da Ucrânia", ressalta uma fonte do Pentágono.

Segunda guerra

O presidente da República, Jair Messias Bolsonaro (PL), saiu de Brasília no começo da manhã de ontem e foi de avião até o aeroporto de Congonhas (SP). Depois, ele seguiu em um helicóptero para o Guarujá, onde chegou por volta das 10h20. O presidente ficará hospedado no Forte dos Andradas, instalação militar que ele tem usado com frequência para períodos de descanso.

A unidade do Exército é a última fortaleza construída no Brasil, inaugurada em 1942, durante a Segunda Guerra Mundial. Ele deve passar todo o feriado prolongado de carnaval na região.

Longe da Rússia

O ministro da Infraestrutura, Tarcísio de Freitas (PL), comunicou ao deputado João Leite (PSDB) na manhã de ontem que os 20 jogadores brasileiros que atuam em times da Ucrânia já seguiram para a Armênia. Eles deixaram o país, atacado pela Rússia, seguindo de comboio em carro próprio para a estação de trem. De Kiev, seguiram com a família para a Romênia, sem pagar passagens. Eles foram orientados pela embaixada do Brasil na Ucrânia.

DANIEL PROTZNER/ALMG

As instruções

O ministro pediu ao deputado para avisar ao seu filho, Helton Leite, goleiro do Benfica, em Portugal, por onde passaram alguns jogadores que foram para a Ucrânia e pediram ajuda. Os atletas pediram uma saída da Ucrânia. João Leite **(foto)** disse que aviões já estão a postos para buscar outros brasileiros lá. A informação do ministro indica que os aviões só vão decolar para a Polônia diante de um cessar-fogo entre Ucrânia e Rússia. O detalhe é que entre os jogadores que deixaram a Ucrânia está o mineiro de Belo Horizonte Fernando dos Santos Pedro, de 22 anos. Ponta de lança, ele atuava no Shakhtar.

Nada de ódio

O ministro Alexandre de Moraes, do Supremo Tribunal Federal (STF), determinou que o aplicativo de mensagens Telegram bloqueie três perfis utilizados para disseminar desinformação e ódio, segundo investigações. Se a ordem não for cumprida em 24 horas após a notificação, a ferramenta deve ser tirada do ar por 48 horas, a princípio, decidiu Alexandre de Moraes. E terá uma multa de R$ 100 mil por dia em caso de descumprimento. Precisa pedir mais não. O aplicativo de mensagens Telegram bloqueou, ontem, três perfis ligados ao blogueiro bolsonarista Allan dos Santos.

Proteja-se

O carnaval é uma festa linda, cheia de vida! Mas ainda não é hora de dar bobeira. Mantenha-se longe das aglomerações e lembre-se de que a pandemia da COVID-19 ainda não foi embora. Quem aconselha é o deputado federal Mário Heringer (PDT-MG). "Também separei algumas dicas para você colocar em prática, independentemente de ser carnaval ou não: se estiver exposto ao sol, use protetor solar, chapéu, óculos escuros e roupas leves. Beba muita água e pegue leve na bebida alcoólica. Se for dirigir, não beba. Sexo? Só se for consentido e com preservativo."

PINGAFOGO

■ Em tempo, sobre a nota Segunda guerra: o deputado federal Helio Lopes (União Brasil-RJ), que acompanhou o presidente Bolsonaro, postou nas redes sociais a saída da comitiva de São Paulo e a chegada na Base Aérea de Santos, que é localizada no Guarujá.

■ Mais um Em tempo, desta vez da nota Nada de ódio: o ministro Alexandre de Moraes determinou o bloqueio das contas do Telegram desde janeiro, mas o Supremo não conseguiu intimar a representação no Brasil da empresa responsável pelo aplicativo.

■ E tem mais Bolsonaro: apesar de votar a favor pela condenação dos russos no Conselho de Segurança da ONU, o governo brasileiro tem evitado assinar declarações da OEA condenando a invasão da Ucrânia. O presidente do Brasil também se recusou a assinar comunicado do Mercosul.

CARLOS VIEIRA/CB/D.A PRESS

■ O governador de São Paulo e pré-candidato à Presidência da República, João Doria **(foto)** (PSDB), reclamou da decisão do Brasil de não assinar a declaração da Organização dos Estados Americanos (OEA) repreendendo a ação militar russa contra a Ucrânia.

■ E Doria perguntou: "Este governo ficará ao lado da democracia ou do autoritarismo?". Sendo assim, melhor decretar logo por hoje o... FIM!

EXECUTIVO

Governo de Minas chama associações da segurança pública para reunião na quinta-feira. Encontro pode abrir negociação com a categoria, que está paralisada e cobra reajustes

Diálogo para resolver impasse

Maria Irenilda Pereira

Em tentativa de abrir diálogo e encerrar o movimento grevista, o governo de Minas chamou as associações que representam as Forças de Segurança para uma reunião na quinta-feira (3/3). Desde terça-feira (22/2), policiais civis, militares, penais e bombeiros estão paralisados até que o governo estadual se posicione sobre o reajuste salarial cobrado pela categoria.

O encontro convocado pela secretária de Planejamento e Gestão, Luíza Barreto, vai ocorrer, às 9h, na Cidade Administrativa. Segundo nota divulgada pela Associação dos Escrivães da Polícia Civil do Estado de Minas Gerais (Aespol), é a primeira vez que o governo faz essa convocação, o que demonstra um claro interesse do Executivo estadual em iniciar uma negociação. Embora, o convite "não antecipe nenhuma posição do governo".

A Aespol ainda critica a forma como o governo tem se posicionado ante o movimento, se negando a receber "em conjunto as representações formais, políticas e de classe (parlamentares e dirigentes associativos e sindicais) dos militares e policiais e, ainda, do seu esforço de adjetivá-los, pejorativamente, ele não conseguirá minar sua resistência".

Os profissionais pedem o cumprimento de acordo sobre a recomposição. Em 2019, a categoria e o governador Romeu Zema (Novo) acertaram fatiar a reposição salarial em três parcelas: 13% em julho de 2020, 12% em setembro do ano passado, além de mais 12% em setembro deste ano. A primeira parte do reajuste conforme a inflação se concretizou, as outras duas, não.

Na sexta-feira (25/2), o Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG) acolheu a tese da Advocacia-Geral do Estado (AGE-MG) e determinou o encerramento da greve dos policiais civis e penais sob pena de multa diária de R$ 100 mil, limitada a R$ 10 milhões, a cada um dos sindicatos dos policiais civis e penais.

EDÉSIO FERREIRA/EM/D.A PRESS

Servidores das polícias Civil, Militar, penal e outros fizeram manifestação na última sexta-feira, na Cidade Administrativa, sede do governo mineiro, e fecharam a rodovia MG-010

OCUPAÇÃO DE VIA Na sexta-feira passada (25/2), manifestantes ligados às forças de segurança ocuparam a MG-010, no entorno da Cidade Administrativa, em Belo Horizonte, por volta das 11h, em protesto pela recomposição dos salários, das perdas inflacionárias. O bloqueio da rodovia só terminou durante a tarde. Formou-se um enorme congestionamento.

Em que pese o fato de o governador Romeu Zema (Novo) ter oferecido reajuste de 10,06% a todas as categorias do funcionalismo, as entidades de classe ligadas à segurança pública cobram reposição de 24%, nos termos de um acordo firmado em 2019, mas posteriormente vetado.

Segundo organizadores do movimento, cerca de 5 mil manifestantes ocuparam a Cidade Administrativa gritando palavras de ordem e diversos recados. "Se Zema não pagar, a polícia vai parar" foi o brado mais repetido.

As polícias deflagraram paralisação na segunda-feira passada (21/2), após ato no Centro de BH. Em entrevista, lideranças sindicais não descartaram um aquartelamento militar e tensões nas penitenciárias. Os servidores já articulam uma nova manifestação, também na Cidade Administrativa, para 9 de março.

GUERRA NA EUROPA

Presidente Putin dá ordem para intensificar ataques. Alemanha, Bélgica, Holanda e República Tcheca anunciam envio de armas e soldados para combater na Ucrânia

Europeus e EUA buscam reforçar resistência de Kiev

A invasão da Ucrânia pela Rússia teve ontem o terceiro dia de ataques das tropas russas a Kiev, que resistia. Com a resistência, o presidente russo Vladimir Putin autorizou a intensificação dos ataques à capital da Ucrânia – na noite de ontem, foram ouvidas fortes explosões em Kiev – enquanto países do Ocidente anunciaram o envio de dinheiro, soldados e armas para reforçar o Exército ucraniano. Alemanha, Bélgica e a República Tcheca anunciaram ontem envio de armas, soldados e recursos para a Ucrânia, enquanto os Estados Unidos anunciaram US$ 350 milhões em assistência militar à Ucrânia.

A Alemanha anunciou que vai doar mil lança-foguetes antitanque e 500 mísseis Stinger à Ucrânia. O anúncio foi feito pelo chanceler alemão Olaf Scholz, após o terceiro dia de invasão das tropas russas no território ucraniano. A doação rompe com uma política tradicional alemã de não exportar armas letais para zonas de conflito, informou uma fonte do governo ontem. O chefe de governo alemão explicou que "a agressão russa contra a Ucrânia marca uma mudança de época e ameaça a ordem estabelecida no pós-guerra. Nesta situação, é nosso dever ajudar, o tanto quanto pudermos, a Ucrânia contra o Exército invasor de Vladimir Putin".

"Levando em conta o ataque russo contra a Ucrânia, o governo está pronto para enviar com urgência o material necessário para a defesa da Ucrânia", disse a fonte. Segundo o presidente da Ucrânia, Volodymyr Zelensky, outros países aliados estão enviando armas e equipamentos para ajudar os ucranianos a lutarem. A Bélgica vai enviar 2.000 metralhadoras e 3.800 toneladas de combustível para a Ucrânia, anunciou o primeiro-ministro belga, Alexander De Croo, numa mensagem na rede social Twitter.

As autoridades ucranianas contactaram as autoridades belgas solicitando combustível para o fornecimento ao seu Exército e "o nosso país aceitou", disse o primeiro-ministro belga, que também assegurou que o seu país está a proceder a uma "análise mais aprofundada" dos pedidos de Kiev. A Bélgica vai também enviar 300 soldados para a Roménia como parte da força de reação rápida da Otan, ativada pela primeira vez sexta-feira pelos líderes da Aliança, no contexto da defesa coletiva após a invasão russa da Ucrânia. A Força de Reação Rápida da Otan conta com 40.000 soldados, incluindo portugueses, e incluiu uma força operacional conjunta de altíssimo nível de prontidão (VJTF), de 8.000 soldados, atualmente comandados pela França.

DANIEL LEAL/AFP

Ataque de tropas russas à capital da Ucrânia atingiu prédio residencial no terceiro dia de combate desde a invasão

ANATOLII STEPANOV/AFP

Tanque de combate russo foi destruído pelas forças ucranianas nos arredores da capital

A ministra da Defesa da República Tcheca, Jana Cernochová, anunciou ontem que o país vai enviar US$ 188 milhões em armamentos para a Ucrânia. Segundo Cernochová, serão enviados metralhadoras, rifles de precisão, revólveres e munição ao país. O governo tcheco ainda prometeu auxiliar com o transporte de cidadãos para um local designado por autoridades ucranianas.

Pouco após Zelensky anunciar a ajuda de outros países, o secretário de Estado americano, Antony Blinken, anunciou mais US$ 350 milhões em assistência militar para a Ucrânia. "Este pacote incluirá mais assistência defensiva letal para ajudar a enfrentar as ameaças blindadas, aéreas e outras que a Ucrânia enfrenta atualmente", disse Blinken, em um comunicado. Já o ministério holandês da Defesa indicou que entregará 200 mísseis antiaéreos Stinger a Kiev o mais rápido possível, e a República Tcheca anunciou uma doação de armas no valor de US$ 8,6 milhões.

COMBATE O Exército russo recebeu ordens ontem para expandir sua ofensiva contra a Ucrânia, apesar do crescente protesto internacional em sentido contrário, alegando que Kiev rejeitou as negociações. "Depois de o lado ucraniano ter rejeitado o processo de negociação, todas as unidades receberam hoje (ontem) a ordem de ampliar a ofensiva em todas as direções, de acordo com o plano de ataque", declarou o Ministério russo da Defesa, em um comunicado. No terceiro dia da invasão ordenada pelo presidente Vladimir Putin na quinta-feira, as forças russas fizeram incursões na capital, Kiev, embora tenha recuado para a periferia diante da forte resistência das tropas ucranianas. Os bombardeiros russos atingiram um prédio residencial em Kiev.

Kiev, capital da Ucrânia, tem sido alvo de constantes bombardeios desde sexta. Durante a noite, confrontos já tinham sido registrados perto das estações de metrô de Berestiiska e Shulyavka. As forças russas retomaram seu avanço sobre Kiev, pois o lado ucraniano "rejeitou as negociações" propostas pela Rússia, que instou Kiev a depor suas armas, declarou o porta-voz do Kremlin, Dmitry Peskov. Dada a continuação da resistência ucraniana, o ministério russo da Defesa disse ontem que o Exército atacou infraestruturas militares com mísseis navais e aéreos.

Volodimir Zelensky declarou ontem que "desmantelou o plano" de invasão da Rússia e lançou um apelo pela defesa da capital, Kiev, que se tornou o principal alvo das forças de Moscou. "Mantivemo-nos firmes e repelimos com sucesso os ataques dos inimigos. Os combates continuam em muitas cidades e regiões do país (...) mas é nosso Exército que controla Kiev e as principais cidades ao redor da capital", disse Zelensky, em um vídeo publicado no Facebook.

"Os ocupantes queriam bloquear o centro do nosso Estado e colocar marionetes, como em Donetsk. Conseguimos desmantelar o plano deles", acrescentou Zelensky, afirmando que o Exército russo "não obteve vantagem alguma". Ele também acusou as tropas russas de atacarem zonas residenciais e de tentarem destruir instalações elétricas. Em um apelo aos países ocidentais para que endureçam sua posição contra a Rússia, o presidente disse que a Ucrânia "tem o direito de obter sua adesão à União Europeia".

Para o Pentágono, a resistência ucraniana frustrou as tropas russas. A Rússia conta em território ucraniano com "mais de 50%" das tropas que havia concentrado na fronteira entre ambos os países, mas parece "cada vez mais frustrada" com a resistência do Exército ucraniano – declarou um funcionário de alta patente do Pentágono ontem. "Calculamos que mais de 50% da força que (o presidente russo, Vladimir) Putin concentrou contra a Ucrânia (...) está mobilizada" dentro do país, disse a fonte, que pediu para não ser identificada. "Além disso, continuamos vendo sinais de uma resistência ucraniana viável", acrescentou.

ONU determinada a oferecer ajuda humanitária ao país

OSCAR DEL POZO/AFP

Voluntários separam ajuda recolhida em países da Europa para ser enviada à Ucrânia

O secretário-geral da ONU, António Guterres, conversou por telefone ontem com o presidente da Ucrânia, Volodymyr Zelensky, para expressar a "determinação" da organização "em reforçar a ajuda humanitária ao povo ucraniano", segundo um comunicado da ONU. Guterres "informou ao presidente que as Nações Unidas farão um apelo na terça-feira para financiar as operações humanitárias (da organização) na Ucrânia", afirma o texto. Na sexta-feira, a ONU pediu "acesso seguro e desimpedido" para a ajuda humanitária na Ucrânia, invadida pelo exército russo. A organização estima que haverá mais de 1,8 milhão de pessoas deslocadas em um futuro próximo devido à guerra.

A ONU também pediu que "as 7,5 milhões de crianças na Ucrânia sejam protegidas das consequências do conflito" e que todas as partes se abstenham de atacar infraestruturas civis, especialmente aquelas que têm impacto nas crianças, como escolas, instalações médicas e sistemas de água e saneamento. Antes do início da guerra na madrugada de quinta-feira, a ONU, com quase 2.000 funcionários na Ucrânia, estava ajudando cerca de três milhões de pessoas, a maioria no Leste do país.

O papa comunicou ao presidente ucraniano ontem sua "profunda dor pelos acontecimentos trágicos" naquele país, invadido por tropas russas, informou a embaixada ucraniana junto à Santa Sé. "O Papa Francisco teve hoje (ontem) uma conversa telefônica com o presidente Volodimir Zelenski. O Santo Padre expressou sua profunda dor pelos acontecimentos trágicos que ocorrem em nosso país", tuitou a missão diplomática. Na véspera, o Sumo Pontífice visitou a embaixada russa junto à Santa Sé para expressar ao embaixador Alexander Avdeev "sua preocupação com a guerra", em um gesto incomum, e apesar de ter cancelado todos os seus compromissos devido a fortes dores no joelho.

VÍTIMAS DA GUERRA No terceiro dia da ofensiva lançada pelo presidente russo, Vladimir Putin, pelo menos 198 civis ucranianos, incluindo três crianças, foram mortos, e 1.115 pessoas ficaram feridas na Ucrânia, de acordo com o ministro ucraniano da Saúde, Viktor Lyashko. No total, mais de 116.000 ucranianos fugiram para os países vizinhos – como Hungria, Moldávia, Eslováquia e Romênia – um número "crescente", tuitou neste sábado o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (Acnur).

Cerca de 115.000 ucranianos cruzaram a fronteira com a Polônia desde o início do ataque russo, anunciou o vice-ministro polonês do Interior, Pawel Szefernaker, ontem. Ele atualizou o balanço divulgado em uma entrevista coletiva apenas quatro horas antes, de cerca de 100.000 pessoas, o que mostra a rapidez com que os refugiados estão fugindo do país em guerra. "Até agora, 115.000 pessoas cruzaram a fronteira ucraniao-polonesa desde que explodiu a guerra", disse Szefernaker à imprensa na cidade polonesa de Dorohusk, no Leste do país.

Segundo ele, 90% dos migrantes têm onde dormir, seja em casas de amigos, ou de familiares. Os demais serão recebidos em centros de acolhimento que serão instalados perto da fronteira. Lá, receberão comida e assistência médica, terão um lugar para dormir e contarão com um centro de informações sobre os procedimentos que precisam realizar. O diretor da Polícia de Fronteiras, Tomasz Praga, acrescentou, na entrevista coletiva, que apenas na sexta-feira cerca de 50 mil pessoas cruzaram a fronteira. A Polônia, onde cerca de 1,5 milhão de ucranianos viviam antes da invasão, expressou um forte apoio a Kiev. Até agora, recebeu a maior parte dos deslocados.

CIDADE-FANTASMA Em Kiev, agora uma cidade-fantasma abandonada por seus habitantes, os combates entre as forças russas e ucranianas acontecem na Avenida Vitória, uma das principais artérias da capital. Ontem, o prefeito da capital, Vitali Klitschko, afirmou que qualquer pessoa na rua entre as 17h e as 8h será tratada como um inimigo. Soldados ucranianos em patrulha garantiram à AFP que as forças russas estavam em posição de tiro a poucos quilômetros de distância. Sob um céu azul, os destroços de um caminhão militar atingido por um míssil ainda fumegavam, enquanto detonações eram ouvidas ao longe.

O metrô de Kiev está parado e agora serve de "abrigo" antiaéreo para os moradores, anunciou o prefeito Klitschko no aplicativo de mensagens Telegram. Um grande edifício residencial foi atingido por mísseis na manhã de ontem, segundo as autoridades ucranianas, que não informaram sobre vítimas. A noite foi "difícil", disse o prefeito, garantindo que "unidades de sabotagem" de Moscou estão na cidade, mas que ainda não há unidades regulares do Exército russo.

Potências ocidentais decidem isolar sistema financeiro russo e podem congelar ativos do Banco Central da Rússia na Europa e impedir que Putin use recursos para a guerra

UE vai excluir bancos russos das compensações

As potências ocidentais decidiram excluir vários bancos russos do serviço de compensações interbancárias Swift, fundamental em transações internacionais, como parte de um arsenal de sanções contra a Rússia pela invasão da Ucrânia, anunciou o governo alemão ontem. Os bancos sancionados serão "cortados dos fluxos financeiros internacionais, o que reduzirá substancialmente suas operações globais", destacou o governo da Alemanha. Mais cedo, o ministro das Relações Exteriores da Ucrânia, Dmytro Kuleba, disse que líderes mundiais teriam "as mãos sujas de sangue" se não banissem a Rússia da rede de pagamentos Swift, fundamental para transações eficazes de valores financeiros ao redor do mundo.

Swift é uma plataforma financeira global que permite a transferência rápida e tranquila de dinheiro através de fronteiras. Seu nome significa Sociedade para Telecomunicação Financeira Mundial entre Bancos, na tradução da sigla, do inglês. Ele envia mais de 40 milhões de mensagens por dia, e trilhões de dólares passam de mão em mão entre empresas e governos. Acredita-se que mais de 1% dessas mensagens envolvam pagamentos russos.

O Swift foi criado por bancos americanos e europeus, que não queriam que uma única instituição desenvolvesse seu próprio sistema e tivesse um monopólio sobre essas transações. Hoje, a rede é de propriedade conjunta de mais de 2 mil bancos e instituições financeiras. É gerenciada pelo Banco Nacional da Bélgica, em parceria com grandes bancos centrais de várias partes do mundo – incluindo o americano Federal Reserve e o Banco da Inglaterra, do Reino Unido.

A Comissão Europeia anunciou ainda que vai propor "paralisar os ativos do banco central russo na União Europeia (UE), para que Moscou não possa usá-los para financiar a invasão da Ucrânia, disse a presidente da comissão, Ursula von der Leyen. Com essa medida, "as transações financeiras serão congeladas e a liquidação dos ativos russos será impossível", explicou Ursula em vídeo após se reunir com representantes de Estados Unidos, França, Alemanha e Itália.

As sanções ocidentais para excluir os bancos russos do sistema global e criar barreiras ao banco central daquele país tornam a Rússia um "pária" financeiro, com um rublo "em queda livre", disse um funcionário do alto escalão americano ontem. "A Rússia se tornou um pária financeiro e econômico global", afirmou a fonte. Seu banco central "não pode apoiar o rublo. Apenas Putin pode decidir que custo adicional está disposto a assumir", declarou o funcionário, acrescentando que um grupo de trabalho "perseguirá os iates, jatos, carros de luxo e mansões" dos oligarcas russos. As potências ocidentais definiram ontem uma nova rodada de sanções financeiras contra a Rússia pela invasão à Ucrânia.

JOHANNA GERON/POOL/AFP

Presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen disse que as transações financeiras serão congeladas e a liquidação dos ativos russos será impossível

IMPACTO Com a suspensão da Rússia do Swift, empresas russas perdem acesso às tranquilas e eficazes transações instantâneas oferecidas pelo sistema de compensações. Pagamentos por seus produtos de energia e para a agricultura seriam seriamente abalados. Bancos provavelmente terao de lidar diretamente um com o outro, o que provocará atrasos e custos adicionais, e consequentemente reduzirá a entrada de recursos para o governo russo. A Rússia já sofreu ameaça de ser retirada do Swift antes – em 2014, quando anexou a Crimeia, território ucraniano. A Rússia disse na época que a medida seria o equivalente a uma declaração de guerra.

Aliados ocidentais não seguiram em frente com a medida, mas a ameaça levou a Rússia a desenvolver seu próprio sistema de transferência entre países, porém ainda incipiente. Moscou criou governo o Sistema Nacional de Pagamentos de Cartão, conhecido como Mir, para processar pagamentos com cartões. No entanto, poucos países o utilizam atualmente.

A Rússia é o maior fornecedor de petróleo e gás da União Europeia, e encontrar fornecedores alternativos não será fácil. Com preços de energia já disparando ao redor do mundo, uma interrupção adicional é algo que muitos governos gostariam de evitar. Além disso, empresas credoras dos russos terão de encontrar outras formas de serem pagas. O risco de um caos no sistema bancário internacional é muito grande, dizem vários observadores.

Alexei Kudrin, ex-ministro das Finanças da Rússia, sugeriu que uma expulsão do Swift poderia provocar uma redução de 5% no PIB (Produto Interno Bruto) da Rússia. Há, porém, dúvidas sobre o impacto na economia russa no longo prazo. Bancos russos poderiam redirecionar pagamentos através de países que não lhe impuseram sanções, como a China, que tem seu próprio sistema de pagamentos.

Manifestações de solidariedade

Com passeatas à luz de tochas, ou simples caminhadas nas ruas, as manifestações de solidariedade com a Ucrânia e contra a invasão russa se multiplicam em todo mundo, da Argentina à Geórgia, passando por Canadá e Itália. Milhares de manifestantes saíram às ruas ontem, em Nova York, para protestar contra a invasão da Rússia na Ucrânia, numa manifestação que contou com milhares de ucranianos e descentes que vivem na cidade dos EUA. Na sexta-feira à noite, quase 30.000 pessoas se reuniram na Geórgia, antigo país soviético. A guerra, que segundo Kiev já custou a vida de pelo menos 198 civis, provocou um sentimento de "déjà vu" na Geórgia, também vítima de uma devastadora invasão russa em 2008.

Os manifestantes marcharam pela principal rua da capital, Tbilisi, agitando bandeiras ucranianas e georgianas e cantando os hinos nacionais de ambos os países. Temos compaixão pelos ucranianos, talvez mais do que outros países, porque conhecemos a agressão bárbara da Rússia no nosso solo, disse à AFP Niko Tvauri, um motorista de táxi de 32 anos. Ucranianos, georgianos, o mundo inteiro deve resistir a Putin, que quer restaurar a União Soviética, declarou Meri Tordia, professora de francês de 55 anos. "A Ucrânia está sangrando, e o mundo está assistindo e falando sobre sanções que não conseguem parar Putin", acrescentou ela, chorando.

Em Roma, uma marcha à luz de tochas com milhares de participantes desfilou na noite de ontem, até o Coliseu, com cartazes que diziam "Putin, assassino!", "Sim à paz, não à guerra", ou ainda "Banir a Rússia do Swift". Outros cartazes mostravam o presidente russo com a mão manchada de sangue sobre o rosto, ou comparavam-no a Hitler com a menção: "Você sabe reconhecer a história quando ela se repete?".

"Sempre fomos próximos do povo ucraniano (...) Daqui, nosso sentimento de impotência é enorme. Não podemos fazer mais nada no momento", disse à AFP Maria Sergi, de 40 anos, uma italiana nascida na Rússia. Vladimir Putin "causou muitos danos, até mesmo ao seu próprio povo. Temos muitos amigos que sofreram muito por causa de sua política", acrescentou. Em Atenas, na noite de sexta-feira, em frente à embaixada russa, mais de 2.000 pessoas se reuniram a pedido do Partido Comunista e do partido de esquerda radical Syriza. Tradicionalmente pró-russos, esses partidos denunciam a "invasão russa da Ucrânia" e uma "guerra imperialista contra um povo".

Tóquio, Taipei, Curitiba, Nova York e Washington também foram palco de manifestações. Na Argentina, cerca de 2.000 pessoas, incluindo imigrantes ucranianos e argentinos de ascendência ucraniana, manifestaram-se em Buenos Aires, pedindo à embaixada russa "a retirada incondicional" das tropas "assassinas" de Putin. Embrulhados na bandeira ucraniana, vestidos com trajes tradicionais, com faixas em espanhol, ucraniano, ou inglês, dizendo "Pare a guerra", ou "Putin tire suas mãos da Ucrânia", os manifestantes gritavam palavras de ordem em ucraniano, como "Glória à Ucrânia, Glória aos seus heróis" e cantavam os hinos ucraniano e argentino.

"Russos e ucranianos têm muito em comum. Então, meu principal sentimento é a raiva. A última coisa que imaginei era que os russos entrariam para matar meu povo", disse Tetiana Abramchenko, de 40 anos, quase às lágrimas. Ela chegou com a filha à Argentina em 2014, após a anexação russa da Crimeia. Em Montreal, no Canadá, dezenas de pessoas não hesitaram em enfrentar uma tempestade de neve para protestar sob as janelas do Consulado Geral russo. "Putin, tire suas mãos da Ucrânia", cantaram em coro. "Sou contra esta guerra", afirmou Elena Lelièvre, engenheira russa de 37 anos, em entrevista à AFP. Alguns manifestantes seguravam um retrato de Vladimir Putin coberto com uma mão ensanguentada, e outros carregavam bandeiras ucranianas ao vento. Outras manifestações também foram organizadas em Halifax, Winnipeg, Vancouver e Toronto nos últimos dias.

KENA BETANCUR/AFP

Com a presença de ucranianos, milhares de manifestantes protestaram contra a guerra na Time Square, em Nova York

Críticos à guerra se organizam

A diretora da rede internacional de TV RT está furiosa. Como cidadãos russos podem ser contra a guerra de Vladimir Putin na Ucrânia? Para ela, é simples: eles não são mais russos. Margarita Simonian, que costuma fazer comentários fervorosos no Twitter em defesa do presidente russo, a quem chama de líder, não faz rodeios: "Se agora têm vergonha de ser russos, não se preocupem, não são russos". Milhares de pessoas se manifestaram contra a invasão russa à Ucrânia e a reação da polícia foi a mesma que com opositores do Kremlin: realizando centenas de prisões. Tanto é que o movimento se transferiu para a internet e começou a se fazer ouvir e a receber apoio de alguns famosos.

As bandeiras ucranianas são onipresentes nas fotos de perfil, assim como os emojis de choro. A hashtag #HeTBoхe? (não à guerra) era popular no Twitter ontem. Desde a última quinta-feira, data do início da invasão, celebridades russas de maior ou menor calibre expressaram seu horror, sua impotência, e pediram o fim imediato da guerra, que atinge o coração da Europa. Funcionária do jornal "Kommersant", a jornalista Elena Tchernenko, disse que foi excluída do pool de colegas que acompanhavam o ministro russo das Relações Exteriores, Sergei Lavrov, por ter iniciado uma petição contra a guerra.

Uma carta aberta das profissões artísticas e culturais foi apoiada ontem por mais de 2.000 pessoas do sindicato. Médicos e enfermeiros assinaram sua própria carta on-line.

LUIZ CARLOS AZEDO

ENTRE LINHAS

"No lugar do mundo globalizado e multipolar, estabeleceu-se uma nova bipolaridade, que se sustenta no equilíbrio estratégico-militar das potências nucleares"

>>E-mail para esta coluna: luizazedo.df@dabr.com.br

Ocidente e Oriente estão em luta pela hegemonia na Ucrânia

Quando Alexander Hamilton exortou os norte-americanos a decidirem se "as sociedades humanas são mesmo capazes de constituir um bom governo, com base na reflexão e na escolha, ou se estão condenados para sempre a ter organizações políticas que são fruto do acidente e da força" (O Federalista, nº 1), em 1787, no debate que levou à consolidação da Constituição dos Estados Unidos, traçou o curso da linha divisória que separa o Ocidente democrático do resto do mundo. Os países que foram capazes de seguir esse caminho constituíram bons governos e foram adiante, ampliando consideravelmente a sua influência mundial; os que tomaram outro rumo, como a Alemanha nazista e, mais recentemente, a antiga União Soviética, amargaram o declínio, a disfunção e/ou o colapso.

Entretanto, depois da debacle dos regimes comunistas do Leste Europeu, as democracias do Ocidente começaram a enfrentar uma crise de representação sem precedentes, provocada pela revolução tecnológica que elas próprias protagonizaram e as dificuldades de sustentar um modelo de Estado que se baseava muito mais no fabianismo, uma doutrina liberal-socialista, do que no Leviatã de Thomas Hobbes, o Estado liberal clássico. O Estado de bem-estar social, que fora fundamental para suplantar o chamado "socialismo real", entrou em crise. Com isso, a democracia representativa passou a ter dificuldades para acompanhar as mudanças de uma economia globalizada.

É aí que entram em cena um pequeno país asiático e um gigante de dimensões continentais. A pequena Cingapura, que fora governada por Lee Kuan Yew por 30 anos e hoje é comandada por seu filho mais velho, Lee Hsien Loong, e a China de Deng Hisiao Ping, hoje liderada por Xi Jinping, operam um processo de modernização com resultados surpreendentes, a partir de governos autoritários, que passa a ser referência para diversos países no mundo. Inicia-se, assim, uma corrida para reinventar o Estado, na qual muitas vezes a democracia e o Estado de bem-estar social estão de mãos dadas numa rota suicida, por causa do populismo e do inchaço dos governos; em outras, em confronto aberto, no Estado mínimo, igualmente perigoso, devido às desigualdades.

Na China, os gestores buscam inspiração no Ocidente, miram o Vale do Silício, nos Estados Unidos, para reinventar o capitalismo, porém olham para Cingapura na hora do "aggiornamento" do seu governo. A cidade-estado adota o sistema Westminster de governo unicameral, ou seja, é uma república parlamentar. O Partido de Ação Popular (PAP) ganhou todas as eleições desde a concessão britânica de autonomia interna, em 1959. O país tem o terceiro maior poder de compra per capita do mundo, e é um dos mais ricos do planeta.

Fim da história

Liderada pelos Estados Unidos, desde o colapso do comunismo europeu, a ideia hegemônica no Ocidente é de que a democracia é um credo universal, basta extirpar a tirania para que se enraíze; e que democracia e capitalismo são siameses, a livre-escolha de uma parte não existe sem a da outra. Essas são as premissas básicas do famoso ensaio "O fim da história", de Francis Fukuyama, o filósofo e economista norte-americano.

Democracia liberal e capitalismo, porém, não têm uma relação automática, e a equação capitalismo, autodeterminação e globalização não é de fácil solução. Mesmo nos Estados Unidos e na Europa, a democracia está sendo posta à prova por forças autoritárias e "iliberais", que buscam a modernização conservadora. Não à toa, o fantasma republicano de Donald Trump ronda o governo do democrata Joe Biden.

Na corrida entre governos democráticos e autoritários para reinventar o Estado e modernizar a economia, entre os quais algumas monarquias sanguinárias aliadas aos Estados Unidos, destacam-se a emergência da China, como segunda maior potência econômica do planeta, e a ascensão da Alemanha e da França como líderes de uma Europa Ocidental economicamente unificada.

A resposta de Donald Trump nos Estados Unidos fora iniciar uma guerra comercial com o gigante asiático, ao mesmo tempo em que buscava e estimulava a adoção de um modelo político "iliberal" para acelerar o processo de modernização no Ocidente. Esse curso foi interrompido pela vitória de Joe Biden, que trouxe a maior potência econômica e militar do planeta para o eixo da reafirmação de sua hegemonia mundial, aliada à Inglaterra, no Atlântico, e à Austrália, ao Japão e à Índia, no Pacífico, num pacto militar para isolar a China.

O resultado foi a reaproximação entre a Rússia, que recrudesceu sua doutrina geopolítica ao invadir a Ucrânia, e a China, empenhada em levar a Nova Rota da Seda ao coração da Europa. O confronto entre Ocidente e Oriente está novamente instalado. No lugar do mundo globalizado e multipolar, que se desenhava a partir das disputas comerciais, estabeleceu-se uma nova bipolaridade, que se sustenta no equilíbrio estratégico-militar dessas potências nucleares e tem como divisor de águas a narrativa da democracia como modelo de vocação universal, como exortou Hamilton.

Jogadores que atuam em times ucranianos e seus familiares deixaram o país. Federações da Suécia e Polônia se recusam a enfrentar a Rússia nas eliminatórias da Copa do Mundo

ATLETAS BRASILEIROS CONSEGUEM FUGIR

Emoção, alívio e choro! Jogadores brasileiros e seus familiares, que viviam na Ucrânia, saíram num comboio de carros rumo a uma estação de trem localizada a aproximadamente dois quilômetros do Opera Hotel, em Kiev, capital ucraniana, onde montaram um bunker. Eles embarcaram no trem rumo à cidade de Chernivtsi, no Oeste do país. De lá, seguiram em outro trem para a Romênia. No veículo ferroviário estavam atletas do Shakhtar e Dínamo e suas famílias.

Maria Souza, esposa do zagueiro Marlon, do Shakhtar, era uma das mais emocionadas. Chorando muito, ela relatou os momentos que culminaram na saída do hotel. "Estamos saindo daqui agora. A embaixada informou que vai ter três trens saindo daqui. Estamos saindo em comboio com todos os brasileiros até a estação. É tudo muito assustador. Nós estamos a caminho. Orem muito pela gente", pediu Maria ontem. No vídeo, é possível escutar uma criança chorando, possivelmente um bebê. "Vamos, vai dar tudo certo", diz Maria.

Os jogadores e familiares estavam refugiados no hotel desde a invasão russa, que teve início na quinta-feira. Eles temiam deixar o local, alegando falta de segurança até chegar à estação. Mas as condições precárias no hotel, com falta de comida inclusive, os fizeram mudar de ideia. Na manhã de ontem, os jogadores brasileiros e seus familiares, estavam em um bunker num hotel na Ucrânia. Eles aguardavam resposta do governo do Brasil para auxiliá-los a sair do país e postaram um vídeo nas redes sociais relatando o drama na Ucrânia. Esse foi o segundo apelo de ajuda do grupo desde o começo da invasão.

BOICOTE O mundo dos esportes reagiu ao início da guerra na Ucrânia. Diante da falta de decisões da Federação Internacional de Futebol (Fifa) após o ataque russo à Ucrânia, as federações polonesa e sueca deram um passo à frente ontem, anunciando que se recusam a enfrentar a Seleção Russa no final de março, nas semifinais da repescagem para o Mundial do Catar'2022. "Chega de falar, é hora de agir. Devido à escalada de agressão da (...) Rússia na Ucrânia, a Seleção Polonesa não pretende jogar a partida de classificação contra a equipe russa", disse o presidente da Federação Polonesa, Cezary Kulesza, ontem, no Twitter. "Esta é a única decisão correta", acrescentou.

"Qualquer que seja a decisão da Fifa, não jogaremos contra a Rússia em março", declarou o presidente da Federação Sueca de Futebol, Karl-Erik Nilsson, em um comunicado, após o anúncio da Polônia. A Polônia deveria jogar contra a Rússia em 24 de março, em Moscou, na final de sua repescagem, uma partida organizada pela Fifa. Se os russos vencessem os poloneses, receberiam, em 29 de março, Suécia ou República Tcheca, que se enfrentariam no dia 24, na outra semifinal.

A Federação Polonesa de Futebol disse que está trabalhando com suas homólogas da Suécia e da República Tcheca para apresentar uma posição comum à Fifa. O capitão da Seleção Polonesa, Robert Lewandowski, celebrou imediatamente a posição assumida por sua federação. "É a decisão certa. Não consigo imaginar jogar uma partida contra a seleção nacional russa em uma situação em que a agressão armada continue na Ucrânia", tuitou o jogador do Bayern de Munique. "Os jogadores e torcedores russos não são responsáveis, mas não podemos fingir que não está acontecendo nada", completou.

Casado com uma ucraniana e com parte da família "ainda na Ucrânia", o goleiro da Seleção, o polonês Wojciech Szczesny, disse nas redes sociais que sua "consciência" não o deixaria jogar essa partida. "Me nego a estar no campo de jogo (...) e ouvir o hino russo", afirmou no Instagram. Até o momento, a Fifa não tomou medidas contra a Rússia e, na quinta-feira, limitou-se a manifestar sua "preocupação" com uma situação "trágica e perturbadora", segundo seu presidente, Gianni Infantino.

RETALIAÇÃO Em consonância com o anúncio de sua federação, o governo sueco pediu, ontem, a exclusão total da Rússia de todas as competições esportivas, como medida de represália.

Estocolmo quer convencer os demais países da União Europeia a adotarem "um boicote dos laços esportivos" com a Rússia, "enquanto durar a invasão da Ucrânia", declarou o ministro sueco dos Esportes, Anders Ygeman. Além de um boicote a todas as competições programadas para a Rússia, a Suécia propõe ainda que nenhum atleta russo possa participar de competições em solo europeu.

Também ontem, o governo britânico anunciou o cancelamento de vistos para membros da seleção masculina de basquete de Belarus, pelo apoio de Minsk à Rússia. "O Reino Unido não receberá as seleções nacionais dos países que são cúmplices da invasão não provocada e ilegal da Ucrânia por parte do presidente russo, Vladimir Putin", tuitou a ministra britânica do Interior, Priti Patel.

A equipe bielorrussa jogaria hoje em Newcastle, no Norte da Inglaterra. Belarus é acusada de ter permitido que a Rússia usasse seu território para a invasão, principalmente abrindo caminho para as forças que se dirigiam para Kiev.

SERGEI SUPINSKY/AFP

Zagueiro do Shakhtar, Marlon é um dos integrantes do grupo de brasileiros que seguiu de trem para a Romênia ontem pela manhã

Músico mineiro tenta sair do país

RENATO MAFRIM
Especial para o EM

O produtor musical e compositor Jammes Pires de Castro, mais conhecido como Jamba, de 32 anos e natural de Frutal, no Triângulo Mineiro, é mais um de centenas de brasileiros que vivem o drama de tentar sair da Ucrânia. Ele residia em Kiev e há cerca de três dias tenta fugir da guerra do país com a Rússia. Ele contou que já andou cerca de 20 quilômetros e ficou esperando aproximadamente 10 horas em cidade ao lado da fronteira com a Polônia.

"Estou perto da Polônia, mas não consegui ainda entrar no país. Eles não estão deixando homens saírem da Ucrânia, apenas mulheres e crianças. Estou supercansado. Na última noite, dormi somente umas três horas; fiquei no frio por mais de 10 horas na fronteira. O jeito que eles estão tratando as pessoas é desumano", disse desanimado.

Jammes contou também que neste momento está descartada a opção de voltar para Kiev. "Lá está está muito perigoso. Talvez eu vá para uma cidade chamada Lviv, fica no Oeste da Ucrânia e estão falando aqui que é bem segura. Ou vou tentar cruzar a fronteira para outros países, como Romênia ou ir pra outro lugar. Pode demorar semanas para eles deixarem os homens saírem do país. Deus está no controle", declarou o produtor musical, que também trabalha como compositor, multi-instrumentista e arranjador brasileiro, sendo conhecido por seus trabalhos no cenário da música cristã contemporânea.

"A cena do povo tentando sair do país é a coisa mais comovente que já vi. Mulher segurando do filho e andando quilômetros no frio e esperando horas e horas. Estava com alguns amigos e agora estou sozinho. Amanhã vou tentar conectar com algumas pessoas", finalizou.

Essa semana, o Itamaraty não informou com precisão quantos brasileiros estão na Ucrânia, mas a estimativa é de que 500 cidadãos do Brasil morassem no território ucraniano até o início da invasão russa ao país do Leste Europeu. Para os brasileiros, a orientação da embaixada é para que deixem a região. Pelas redes sociais, o presidente Jair Bolsonaro (PL) disse que o governo está totalmente empenhado no esforço de proteger e auxiliar os brasileiros que estão na Ucrânia.

OPINIÃO

E-MAIL: opiniao.em@uai.com.br
TELEFONE: (31) 3263-5373

ESTADO DE MINAS
FUNDADO EM 7 DE MARÇO DE 1928

FUNDADOR DOS DIÁRIOS ASSOCIADOS: ASSIS CHATEAUBRIAND

Diretor-Presidente: Álvaro Teixeira da Costa
Diretor-Executivo: Geraldo Teixeira da Costa Neto
Vice-presidente de Negócios Corporativos: Josemar Gimenez de Resende
Diretor de Publicidade: Mário Neves
Diretor Jurídico: Joaquim de Freitas
Diretor de Redação: Carlos Marcelo Carvalho
Diretora Administrativa e Financeira: Sônia Márcia Souza Silva Campos
Editora-Executiva: Renata Neves

EDITORIAL

O carnaval e a pandemia

O Brasil chegou ao sábado de carnaval com resultados animadores na redução dos indicadores de gravidade da pandemia de coronavírus. Tanto a média móvel de casos quanto a de mortes encerraram a sexta-feira em baixa. A de óbitos indicava redução por cinco dias consecutivos. A de infecções atestava a desaceleração iniciada desde 4 de fevereiro. Entre profissionais da saúde, contudo, predomina o sentimento de apreensão. Apesar da melhora no cenário, eles advertem que não é hora de esquecer a precaução e de cair no samba, no frevo ou no axé. O momento, insistem, é de reforçar os cuidados para não haver retrocesso na superação do atual estágio epidemiológico que o país atravessa.

Não à toa, no mais recente Boletim do Observatório COVID-19, divulgado na quinta-feira, pesquisadores da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) destacam a tendência de queda nos principais índices usados para medir a situação da crise sanitária. Mas são taxativos ao alertar que a pandemia não acabou. E ressaltam que eventuais excessos neste feriadão podem, de fato, favorecer a disseminação do vírus e voltar a elevar os números de casos, internações graves e mortes no país, justamente no momento em que esses indicadores dão sinais de arrefecimento.

Motivos para preocupação não faltam. Apesar de prefeitos e governadores de todo o país terem proibido o carnaval de rua, cientistas temem o desrespeito às restrições oficiais e a ocorrência de aglomerações festivas, como as já registradas, antes mesmo do feriado prolongado, em Brasília, no Rio de Janeiro e em Olinda. Nas cenas que viralizaram em redes sociais, via-se que grande parte das pessoas que participaram da folia nessas cidades não usava máscaras, a mais efetiva das proteções contra o vírus depois da vacina contra a COVID-19. Não caia em tentação. Use sempre a proteção facial.

> Apesar da melhora no cenário, profissionais de saúde advertem que não é hora de esquecer a precaução e de cair no samba, no frevo ou no axé

É graças à vacinação e aos protocolos sanitários de combate ao coronavírus que o Brasil tem avançado no enfrentamento à pandemia. Na sexta-feira, o mapa da situação epidemiológica no país apontava recuo na média móvel semanal de mortes em 13 estados: Amazonas, Amapá, Tocantins, Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Bahia, Espírito Santo, Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Santa Catarina. No Distrito Federal e em outras sete unidades da Federação – Acre, Roraima, Pará, Sergipe, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e Rio Grande do Sul –, o cenário era de estabilidade. E, em cinco, a tendência era de alta: Rondônia, Maranhão, Pernambuco, Alagoas e Goiás.

Animado com os dados positivos, o Ministério da Saúde cogita mudar a classificação da pandemia no país para endemia, situação em que a COVID-19 passaria a ter o mesmo tratamento dispensado à gripe. A expectativa é de que o anúncio seja feito depois do carnaval. E, com isso, viriam a suspensão de diversas restrições sanitárias, como o uso de máscara em determinados ambientes, a exemplo das medidas adotadas em países da Europa e em alguns estados americanos, como Nova York.

Especialistas, no entanto, afirmam que é cedo para qualquer alteração no status da crise epidemiológica no país. Sobretudo porque a média de mortes ainda se encontra em um patamar alto. Além disso, defendem que é preciso ampliar a vacinação de crianças e a aplicação de doses de reforço. E esperar para ver como será o comportamento dos brasileiros nestes dias de folia e o impacto que possíveis aglomerações terão na taxa de transmissão da doença e nos demais indicadores de gravidade da pandemia.

FRASES

Não vamos baixar as armas, vamos defender nosso Estado. Nossa arma é a verdade, e nossa verdade é que esta é nossa terra, nosso país, nossos filhos, e vamos defender tudo isso. Glória à Ucrânia"

■ **Volodymyr Zelensky,** presidente da Ucrânia

Nós queremos tirar essa região tão importante e tão legal, que é Venda Nova, do mapa da página policial, das tragédias, que ela fez parte durante os últimos 40 anos. E, se Deus quiser, depois dessas grandes obras isso aí vai acabar"

■ **Alexandre Kalil,** prefeito de BH

99

KLEBER

ESPAÇO DO LEITOR

PELA INTERNET
twitter @em_com
facebook www.facebook.com/estadodeminas
e-mail opiniao.em@uai.com.br
site www.em.com.br/opiniao

POR CARTA OU FAX
As cartas devem conter nome, endereço completo, número do telefone e cópia da carteira de identidade, podendo ser publicadas na íntegra ou parcialmente.
Avenida Getúlio Vargas, 291 - 2º andar - Funcionários - Belo Horizonte - MG - CEP 30112-020 - Fax: (31) 3263-5070

INFRAESTRUTURA

Leitor reclama da falta de obras em BH

Ivan Silva
Itabira – MG

"O metrô de Fortaleza está em obra de expansão; lá também já foi inaugurado o monotrilho. Por aqui, em vez de estarmos discutindo a expansão do metrô e construção do monotrilho, estamos perdendo tempo em reuniões para reduzir R$ 0,20 na passagem de ônibus e pagar a diferença com o dinheiro dos nossos impostos. Belo Horizonte é uma cidade sem obras. Entram e saem prefeitos e governadores e as obras de mobilidade da capital e da região metropolitana não saem do papel. A população vai continuar andando de ônibus superlotado, em pé, demorando duas horas para chegar ao trabalho e duas horas para chegar em casa, enquanto estiver elegendo políticos do baixo clero, como os que representam Minas Gerais."

GUERRA

Putin é o seu próprio Rasputin

Túllio Marco Soares Carvalho
Belo Horizonte

"Rasputin (depravado, em russo), cujo nome era Grigori Efimovich Novykh, um misto de monge e bruxo, foi conselheiro de Alexandra, esposa de Nicolau II, último czar do Império Russo, no início do século 20. No contexto palaciano, o czar era manipulado pela czarina, que, por sua vez, era manipulada por seu conselheiro mefistofélico e maquiavélico. Essa cadeia de manipulação levou a Rússia ao caos político, econômico e social, por seu catastrófico envolvimento na Primeira Guerra Mundial, culminando no assassinato de Rasputin na Revolução Russa de 1917 e na chacina da família imperial, pertencente à dinastia Romanov. É curioso e simbólico que o sobrenome de Vladimir Putin, que agora envolve a Rússia numa nova guerra de consequências imprevisíveis, faça rima com Rasputin. Putin é seu próprio Rasputin."

● DE SURPRESA, ENTÃO, BRILHA! CIRCULA COM TRENZINHO DA ALEGRIA PELAS RUAS DE BH

"Ano que vem estamos livres novamente."
■ **joaopedro826**

"Isso é que é bonito."
■ **liu_de_xu**

"Saudade dessa folia!"
■ **tati_mottaa**

"Que delícia! É de arrepiar!"
■ **humbertomarcial**

"Saudade de carnavalizar!"
■ **ludyguima**

"É isso! O carnaval de BH é a festa das ruas, não é o carnaval da exclusão e da privatização."
■ **glaucimoura**

"Concordo que se não tem carnaval de rua não poderia ter carnaval fechado."
■ **robertarlmc**

"Amei! Tomara que o trenzinho venha aqui pros lados do Caiçara!"
■ **gjordania77**

"Arrasaram como sempre, mataram um pouco das saudades e trouxeram alegrias e brilhos."
■ **valeriacsdavid**

● MÍSSIL ATINGE PRÉDIO RESIDENCIAL EM KIEV

"Que a paz reine, misericórdia, meu Deus!"
■ **cardososilvania561**

"Isso é terrorismo!"
■ **oliveiracrenato**

"Deus tenha misericórdia... Os irresponsáveis dos governantes deveriam estar se digladiando entre eles e não envolvendo vidas de inocentes!"
■ **paulo_cassimiro85**

"Até quando meu Deus, misericórdia. Guerra nenhuma tem vencedor, somente o caos e a tristeza. Esta guerra tem que acabar."
■ **cardososilvania561**

"Está vendo o que o amigão do peito de Bolsonaro está fazendo com pessoas inocentes? Isso serve de exemplo para as pessoas aprenderem a eleger seus líderes e governantes. Quanta crueldade!"
■ **paulohbrito**

● JOGADORES BRASILEIROS NA UCRÂNIA: "ESTAMOS AQUI POR NOSSA CONTA E RISCO"

"Esperem mais um pouco, o Bolsonaro saiu de férias novamente. O vagabundo mamateiro tem muita empatia, acreditem nisso."
■ **Armando Fernandes**

"Tem milhões de refugiados querendo sair de lá ué, muitos inclusive indo a pé pra fronteira com a Polônia. Os bonitos querem aviãozinho na porta de casa em meio a uma guerra; levanta essas bundas e saiam, ué!"
■ **@CelmaAssis**

Como investir no metaverso?

Marcos Trinca
CEO da startup brasileira More Than Real

Desde que Mark Zuckerberg anunciou a mudança de nome da sua empresa de Facebook para Meta, em outubro de 2021, o metaverso tornou-se uma pauta recorrente para jornalistas, empresários, profissionais de tecnologia, e para todos os curiosos e entusiastas do assunto. Entretanto, este universo está entre nós há algum tempo, principalmente em jogos de interação on-line, como Fortnite, Among Us e aqueles que simulam outra vida, como Second Life e Avakin Life. Segundo pesquisa do Instituto Kantar Ibope Media, 4,9 milhões de brasileiros já estão inseridos em alguma versão do metaverso.

Mas, afinal, quais benefícios este mundo virtual, que parece ter sido retirado de um filme de ficção científica, pode nos trazer? É possível investir no metaverso? A resposta é sim e, inclusive, investimentos e aquisições já estão acontecendo. Recentemente, alguns terrenos e imóveis começaram a ser negociados dentro de espaços no metaverso. A empresa do ramo imobiliário Metaverse Group adquiriu por US$ 2,43 milhões um terreno dentro da Decentraland, universo virtual na blockchain do Ethereum. As propriedades dentro do metaverso podem ser acessadas através de óculos de realidade virtual ou aplicativos específicos para smartphones. As casas virtuais podem ser usadas para a construção de espaços de interação, jogos, entre outros eventos digitais.

Os terrenos e outros produtos da realidade digital são negociados e vendidos como NFTs – Token Não Fungível, em tradução para o português – que são o recurso de troca mais utilizado no metaverso. Diferentemente das criptomoedas, são uma unidade de dados que não pode ser replicada e que incorpora um determinado tipo de conteúdo, ou seja, NFTs podem ser qualquer produto em formato digital, como um quadro artístico, um vídeo, música, móveis, roupas, entre outros.

> O futuro está diante dos nossos olhos e ao nosso alcance como nunca

Se comprar um terreno de milhares de dólares dentro do metaverso parece ser um investimento um tanto arriscado, há outras maneiras de investir e aproveitar melhor o que este mundo proporciona. Tecnologias de realidade aumentada estão tomando conta do mercado e mudando a forma de vender produtos e fazer negócios, oferecendo uma experiência única de imersão para os consumidores. Apostar em empresas e ferramentas que disponibilizam essa tecnologia é uma forma de investir no metaverso.

De acordo com levantamento da Infobase, integradora de TI brasileira, até o fim deste ano, 70% das empresas devem implementar tecnologias imersivas para o mercado consumidor e corporativo. Com o crescimento e o entendimento das pessoas pelo metaverso, será improvável ver algum serviço ou empresa que fique de fora das experiências com realidade aumentada daqui a alguns anos. Se acontecer, essa empresa logo será considerada ultrapassada.

O futuro está diante dos nossos olhos e ao nosso alcance como nunca. A transformação digital mudou a nossa vida, a forma de trabalhar, de vender e comprar e ainda nos proporciona novas experiências em diferentes universos digitais. Mesmo que não perceba, você já está se inserindo no metaverso – não deixe de usar isso a seu favor.

Análises canhestras

Sacha Calmon
Advogado, coordenador da especialização em direito tributário da Faculdades Milton Campos, ex-professor titular da UFMG e UFRJ

É evidente que o poder econômico da China é inconteste e logo será a primeira economia do mundo entronizando a Ásia como o continente principal, sem nos esquecermos da Índia.

Pois bem, estão dizendo que a Rússia (145 milhões de habitantes) tem uma economia do tamanho da Itália, uma tolice. É a produtora de armas e também a maior vendedora, além de potência nuclear e espacial.

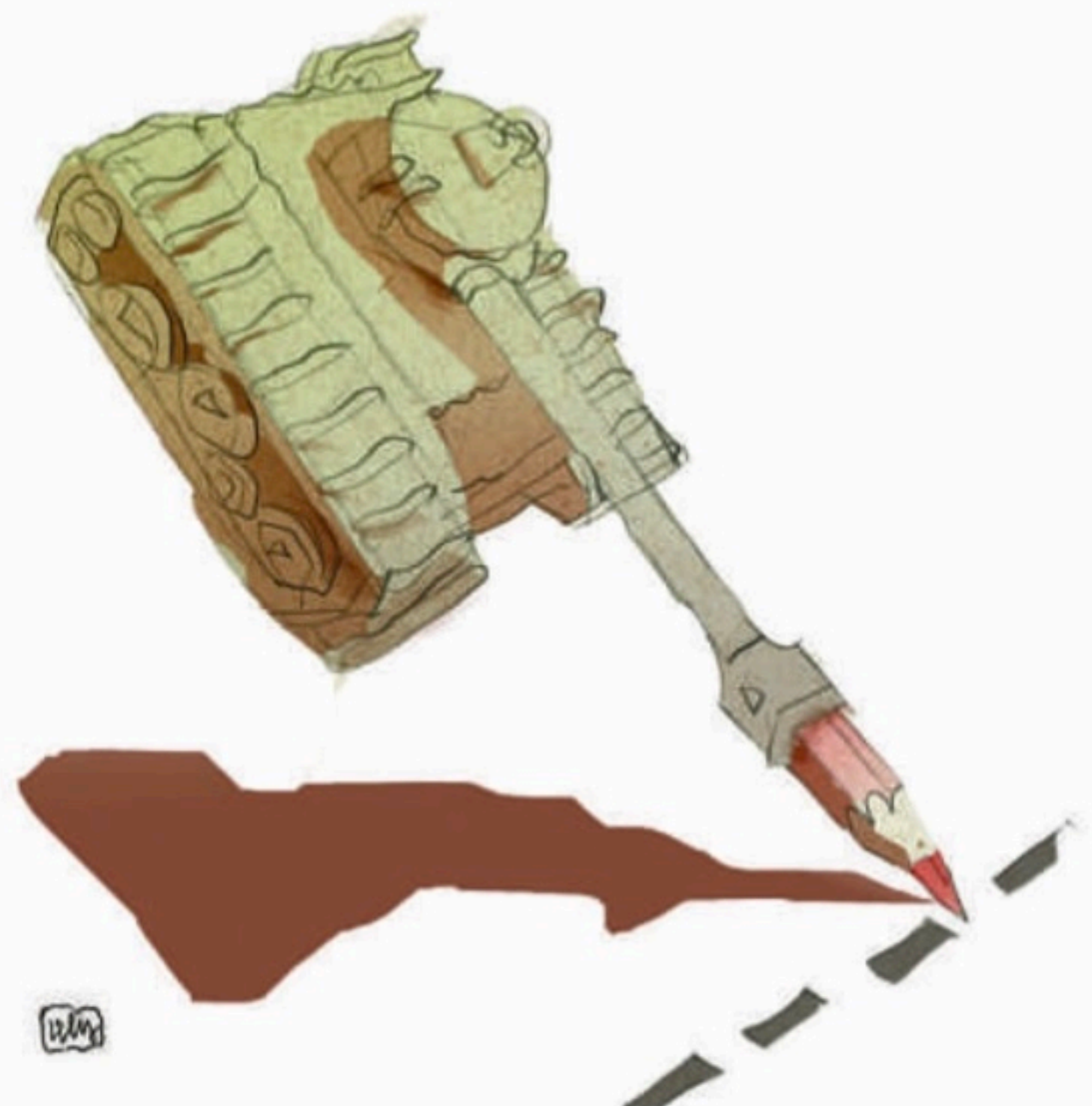
Não me consta que a comparação seja válida; em termos materiais, somente a Índia compra 65% de armas à Rússia. Aliás, isso é bom para a Índia em termos de se declarar neutra em face do confronto geopolítico Rússia/China versus EUA, cujo assanhamento sob Biden é evidente. É preciso aceitar a coexistência pacífica de nações que são potências políticas e militares e não entronizar a hegemonia americana no mundo pela via do poder militar. "Os EUA estão de volta" não pode ser um faroeste. O texto os "EUA estão de volta" é o "slogan" de Joe Biden, presidente americano (não é nem pode ser brinquedo geopolítico).

É tão fácil criar proezas na Síria como reconhecer o fracasso em face do talibã, no Afeganistão. Não é exagero que a América saiu corrida de Cabul, repetição da saída às pressas de Saigon, tomada pelos vietcongs, que tornaram sua terra liberta da França e depois dos EUA.

A crise ucraniana se resolverá pela diplomacia europeia. A Alemanha, contrariada, forçou a França a atuar como mediadora, de modo a pacificar a Europa, ora em choque pelo açodamento de Biden na Ucrânia, cuja situação econômica é grave. A Alemanha, que tanto relutou em ajudar a Grécia, não quer um país sete vezes maior que só trará problemas financeiros e despesas e entrar na CEE (seu poderio militar nada acrescenta ao poder da Otan). Os oleodutos e gasodutos da Rússia a suprir a Europa central e ocidental de óleo e gás criam uma situação europeia de interdependência e conforto, valendo muito mais que as complicações ucranianas. É como os pragmáticos alemães e franceses pensam, em que pesem suas declarações retóricas em prol da Ucrânia, que insiste em seus planos nucleares contra a Rússia.

Numa época em que tanto a China quanto a Rússia se opõem à administração de Biden (um envelhecido John Wayne, não muito longe do ridículo) torna a questão duvidosa. Essa retórica da defesa da liberdade é velha, do tempo da Guerra Fria contra a URSS, que nem mais existe.

Putin não tem o direito de impedir uma suposta entrada da Ucrânia, povo irmão há 800 anos, na CEE, mas é legítimo de sua parte exigir a não militarização ou a não nuclearização da Ucrânia, cujas fronteiras são extensas com a Rússia, que aliás nasceu em Kiev e Ningi-Novagorod, a ponto de se falar numa Rússia kievana, antes de ser moscovita e acolher sangue sueco na tundra entre a bela São Petersburgo e a grandiosa Moscou.

A Ucrânia acha fácil entrar na CEE. Não é, há vários requisitos que ela não tem condições de preencher...

> Putin não tem o direito de impedir uma suposta entrada da Ucrânia na CEE, mas é legítimo de sua parte exigir a não militarização ou a não nuclearização do país vizinho

Voltemos à Rússia "sendo do tamanho da Itália", embora lhe faça concorrência nas artes. Não me consta que a Itália tenha produzido mísseis atômicos intercontinentais nem cápsulas capazes de unir os centros espaciais do mundo à estação internacional, que fica a dar voltas em torno da Terra. Hoje, somente se vai e se vem dela pela Rússia em equipamentos e foguetes aeroespaciais operados por ela, sem ajuda do Ocidente. O primeiro homem a dar voltas em torno da Terra foi um russo, espantado com a beleza do nosso planeta perdido na imensidão do cosmo: "A Terra é azul", disse um Gagarin extasiado.

Sua tecnologia, dela, lhe rendeu submarinos atômicos. Obviamente, o potencial tecnológico da Rússia e suas armas nucleares e convencionais a tornam a maior exportadora de armamentos do mundo, tanto os leves como os pesados, além de possuir e explorar 90% das terras-raras, a tornam ainda uma nação com ogivas nucleares tantas ou mais que os próprios EUA.

Quando Kruschev, que era ucraniano, montou mísseis em Cuba, os EUA reagiram e ameaçaram a Rússia. Nada de foguetes atômicos a 90 quilômetros do seu território.

Considero – depois de 10 anos de advertências de Moscou, foi uma insensatez da Ucrânia querer entrar para a Otan – ardente e hipocritamente querida pelo Ocidente, que se negou a desmentir esse fato. Putin queria uma declaração por escrito. O resultado está aí. A Rússia não quer uma Ucrânia hostil, integrando a Otan com foguetes atômicos no seu flanco sul. São mais de mil quilômetros de fronteira.

Se não pôde ser por bem o foi por mal. Avisos não faltaram. Ao cabo, a Ucrânia é que pagará por tudo. O Ocidente dela se aproveitou e a abandonou. Sanções? A China fornecerá o que a Rússia precisar dela, comprará petróleo e gás, adubos e fertilizantes. A Europa vai pagar caro por essa insensatez! Mas só por algum tempo, voltará a comprar da Rússia...

A Rússia anexará as províncias separatistas depois de destruir militarmente a Ucrânia. Consideramos um erro anexar a Ucrânia, um país de 40 milhões de habitantes. Um novo governo pró-Russo é o desejo de Putin.

Liberdade de expressão na internet

Gabriel Schulman
Doutor em direito pela UERJ

Recentemente, durante um programa pelo YouTube, o entrevistador defendeu a possibilidade de um partido nazista no Brasil. Em seguida à sua demissão, houve uma saudação nazista em outro programa, como forma de apoio. Essas gravíssimas situações renovam a importância desta reflexão. A liberdade de expressão representa um direito fundamental de grande importância e que deve ser tomado a sério, mesmo no contexto de humor. Estabelecer critérios para seu exercício é uma tarefa bastante complexa, sobretudo porque a censura também é perigosa, porém não se pode admitir que sob a capa da liberdade de expressão se procure proteger o discurso de ódio.

No Brasil, adota-se a premissa de que as diferentes formas de expressão – texto, imagem, peça de teatro, filme, post em rede social, vídeo no YouTube etc. – devem ser protegidas mesmo quando possam desagradar ou ofender. A regra é a liberdade de expressão, e sua rara restrição é a exceção. Como diz a Convenção Americana sobre Direitos Humanos (Pacto de San José da Costa Rica), o discurso "não pode estar sujeito à censura prévia, mas a responsabilidades ulteriores". A Constituição brasileira, ao valorizar a liberdade de expressão, a equilibra com a possibilidade de reparação por danos e o direito de resposta.

Com os desafios impostos pela velocidade da internet, a violação de direitos humanos e fundamentais exige um direito atento aos desafios no mundo digital. Afinal, a proteção se estende para as redes sociais, canais de internet e o metaverso.

A regra é a liberdade, mas não irrestrita. As raras ocasiões em que a liberdade de expressão é abusada, no entanto, exigem atenção redobrada. Nos tribunais brasileiros e na Corte Europeia de Direitos Humanos, entre as situações em que a manifestação não é admitida está a divulgação de informações falsas – as famosas fake news, o discurso de ódio dirigido a certos grupos, o qual se desdobra em xenofobia, racismo e intolerância religiosa, e o ataque a instituições que compromete a democracia.

Vale lembrar que o direito à crítica, e até mesmo à sátira, é valorizado, porém observam-se as intenções e finalidades da mensagem, que mesmo embalada como humor, deve respeitar direitos fundamentais. A Corte Europeia de Direitos Humanos, ao julgar o Caso Dieudonné, ressaltou que a apresentação desse suposto artista "desviava a finalidade da liberdade de expressão, para fazer prevalecer fins contrários ao texto e ao espírito da Convenção e que, se admitidos, contribuiriam para a destruição dos direitos e liberdades garantidos pela Convenção". É isso que se constata no discurso de Monark ao defender a viabilidade de um partido nazista.

A fala no programa do YouTube, em que se levantou a possibilidade de um partido nazista no Brasil, ofende não apenas a memória de milhões de vítimas do Holocausto, dos sobreviventes, mas também a essência da Constituição brasileira e dos direitos fundamentais. A crítica é da essência da democracia, mas não o discurso em prol de sua destruição, da discriminação ou da morte de pessoas. Liberdade de opinião não é, e nunca pode ser, apologia à crueldade, à dor e à morte.

S/A ESTADO DE MINAS
FUNDADO EM 7 DE MARÇO DE 1928

SEDE
Avenida Getúlio Vargas, 291 - Funcionários, Belo Horizonte-MG-Cep 30112-020

TELEFONE GERAL
(31) 3263-5000

Filiado ao Instituto Verificador de Circulação

REPRESENTANTES EXCLUSIVOS

SUCURSAL SÃO PAULO
Alameda Joaquim Eugênio de Lima, nº 732/766 - Edifício Mary Harriet Speers - 7º andar - Bairro Jardins - São Paulo - SP CEP: 01403-000 • Fone: (11) 3372-0022 • e-mail: sucursal.sp@uai.com.br e associadossp@uaigiga.com.br

SUCURSAL RIO DE JANEIRO
Rua Fonseca Teles, 114 a 120 – bloco 2 - 1º andar - São Cristóvão – Rio de Janeiro - RJ CEP: 20940-200 Tel : (21) 2263-1945 • Fax: (21) 2263-2045 e-mail: sucursal.rj@uai.com.br

TELEFONES DE APOIO
Redação (31) 3263-5330
Editorias:
Gerais (31) 3263-5244
Política (31) 3263-5293
Economia e Agropecuário (31) 3263-5103
Esportes (31) 3263-5313
Internacional (31) 3263-5301
Opinião (31) 3263-5373
Cultura - TV - Pensar e Divirta-se (31) 3263-5126
Fotografia (31) 3263-5214
Turismo (31) 3263-5333
Informática (31) 3263-5360
Vrum (31) 3263-5078
Bem Viver, Guri e Negócios e Oportunidades (31) 3263-5048
Feminino & Masculino (31) 3263-5260

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSINANTE
(31) 99402-0234 fale.conosco@em.com.br | Central de atendimento (31) 3263-5800

DISTRIBUIDOR DE ASSINATURAS INTERIOR
0800 283 5062

SERVIÇO DE ATENDIMENTO À VENDA AVULSA
Capital e Contagem (31) 3263-5830
Interior de Minas Gerais 0800 283 5062
Telefax Circulação (31) 3263-5961

DEPARTAMENTO DE COBRANÇA
(31) 3263-5421

DEPARTAMENTO COMERCIAL
(31) 3263-5501 e (31) 3263-5224

AGÊNCIAS
O ESTADO DE MINAS trabalha com as seguintes agências de notícias:
Agência Estado, Agência O Globo, Agência Folha, France-Presse e Reuters.

ASSINE
em.com.br/assine

ANUNCIE
Publicidade
(31) 3263-5501/5197
Classificados
(Pequenos Anúncios Fonados)
(31) 3228-2000

TABELA DE PREÇOS

Localidade	Venda avulsa (R$) 2ª a sábado	Domingos
MG, SP, RJ (capital)	2,50	3,50
RJ (interior), ES e DF	3,50	4,50
Outros estados	5,00	6,50

D.A PRESS MULTIMÍDIA
ATENDIMENTO PARA PESQUISA E VENDA DE CONTEÚDO:
Por e-mail e telefone: de segunda a sexta, das 9h às 22h/ sábados, das 14h às 21h/ domingos e feriados, das 15h às 22h.
Telefones: (61) 3214.1575 /1582/1568/0800 647 73 77.
Fax: (61) 3241.1595.

E-mail: dapress@dabr.com.br
Site: www.dapress.com.br

Para especialista, receio de avanço da Otan junto às fronteiras e efeitos da deposição de governo pró-Rússia em 2014 ajudam a entender investida do país sobre a Ucrânia

PUTIN MIRA 'ZONA-TAMPÃO'

Bertha Maakaroun

Pressionada pela cronologia da expansão da Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan) sobre a fronteira ocidental de seu território, a Rússia, de Vladimir Putin, ataca a Ucrânia com o anunciado objetivo de barrar a presença militar adversária à porta ucraniana de seus vastos domínios. Pretende manter ali uma "zona de amortecimento", por onde, a história ensina, sofreu inúmeras invasões – a mais feroz delas na Operação Barbarrosa, desencadeada pela Alemanha Nazista em 1941 contra a ex-União Soviética. Desde a invasão napoleônica de 1812, a Ucrânia serviu de "zona-tampão" para Moscou.

"Há um erro da perspectiva tática do Ocidente com relação aos russos. Com o avanço da Otan e dos Estados Unidos, os russos se sentem ameaçados. Foi a razão dessa reação militar sobre a Ucrânia, que também tenta aderir à Otan", sustenta Danny Zahreddine, diretor do Instituto de Ciências Sociais da PUC Minas e especialista em relações internacionais. Para ele, os embargos econômicos impostos pelo Ocidente terão baixo impacto.

A expansão da Otan se deu, apesar de, nas negociações para a dissolução da União Soviética, em 1990, as lideranças ocidentais terem se comprometido com a não expansão da Otan em direção à fronteira russa, relembra Zahreddine. "Foi uma espécie de acordo não escrito, ao final da Guerra Fria, segundo o qual a área de influência da ex-União Soviética seria preservada. Não foi cumprido e a Rússia se vê cercada pela presença da Otan em ex-repúblicas soviéticas e em países que faziam parte do cinturão de influência soviético, com bases da Otan e com sistemas de mísseis balísticos", diz ele.

A Otan nega tal intenção, afirmando que "um número reduzido" de seus Estados-membros compartilha fronteiras com a Rússia. Mas, na prática, quase a metade dos 30 países que a integram foram do Pacto de Varsóvia – repúblicas da ex-União Soviética ou na área de influência dessas.

Em 2014, com o apoio do Ocidente, a segunda Revolução Laranja da Ucrânia depôs o presidente eleito, Viktor Yanukovych, interlocutor da Rússia. "A narrativa daqueles que são pró-Ocidente foi de que a Revolução Colorida foi um movimento popular, apoiado pelos Estados Unidos. Mas não podemos esquecer que a ordem democrática estabelecida foi violada, pois o presidente era eleito", avalia Zahreddine. Putin tratou como "golpe" e acusou o Ocidente de querer transformar a Ucrânia em uma "plataforma antirrussa".

A primeira reação de Putin à ascensão da oposição na Ucrânia foi a anexação da Crimeia, estratégica península ao Mar Norte – resultando em protestos e sanções econômicas. De maioria étnica russa, a Crimeia foi, em 1954, presente de Nikita Khrushchov (1874-1971) à Ucrânia. Questões identitárias e culturais acrescentam mais complexidade ao tema. Os países compartilham em sua fundação a resistência aos tártaros, poloneses e lituanos, o que gesta o nascimento da Rússia. "Kiev foi a primeira capital da Rússia. É muito presente no imaginário dos russos o sentimento de que a Ucrânia e a Rússia são a mesma motherland, a mesma pátria", afirma Danny.

A maior parte da Ucrânia fez parte do Império Russo até 1918. A república ucraniana foi criada a partir do acordo de Brest-Litovski, que selou a paz entre russos, representados pelos bolcheviques, recém-chegados ao poder, e as potências centrais da Alemanha, Áustria e Império Otomano. O tratado foi humilhante para a Rússia: perdeu a Ucrânia, Polônia, os países bálticos – Estônia, Letônia e Lituânia –, além da Finlândia e da Bielorrússia. Como as nações que forçaram a Rússia a assiná-lo foram derrotadas ao final da Primeira Guerra Mundial, durou pouco. A República Ucraniana passou a integrar a URSS.

DIVISÃO ÉTNICA A Ucrânia já nasceu etnicamente dividida – entre aqueles que fizeram parte do Império Austro-Húngaro e, antes dele, da República Polaca Lituana, e aqueles que pertenceram ao Império Russo. Essa divisão emerge durante a Segunda Guerra Mundial, quando vários ucranianos colaboram e lutam ao lado dos nazistas. Com a vitória soviética e a resistência de cidades como Kiev, ao fim da guerra a Ucrânia volta a ser uma das repúblicas soviéticas.

No Leste, há duas regiões de maioria russa – Donetsk e Luhansk, que se autoproclamaram independentes e foram reconhecidas por Moscou antes da invasão da Ucrânia. O decreto de reconhecimento de Putin permite que a Rússia construa bases militares nas duas regiões, o que levou o Ocidente a acusar violação da integridade territorial e da soberania da Ucrânia.

GLADYSTON RODRIGUES/EM/D.A PRESS – 6/3/20

> "Com o avanço da Otan e dos Estados Unidos, os russos se sentem ameaçados. Foi a razão dessa reação militar"
>
> ■ **Danny Zahreddine,** diretor do Instituto de Ciências Sociais da PUC Minas

ENTREVISTA **DAWISSON BELÉM LOPES**
DIRETOR- ADJUNTO DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS DA UFMG

Sem entrar em ação, China vence primeiro round

A guerra entre a Ucrânia e a Rússia já tem um vencedor: a China. O cerco da Otan à fronteira ocidental da Rússia vai lançar, definitivamente, a Rússia nos braços da China, potência econômica em ascensão, que polariza com os Estados Unidos a nova ordem mundial. Na avaliação do cientista político Dawisson Belém Lopes, diretor-adjunto de relações internacionais da UFMG, a aliança entre China e Rússia minimiza, para a Rússia, os impactos das sanções econômicas do Ocidente. Ao mesmo tempo, é instrumental para as duas partes, mas vai deixar a Rússia mais dependente da China.

Duas semanas antes de invadir a Ucrânia, o presidente da China, Xi Jinping, que desde 2020 não recebia chefes de Estado em Pequim, recepcionou o líder da Rússia, Vladimir Putin. O representante chinês classificou a parceria entre os dois países como "inabalável, passada, presente e futura". Em comunicado conjunto, reafirmaram a aproximação em diversas áreas, como cooperação na Nova Rota da Seda, diplomacia, comércio exterior, combate à pandemia de COVID-19 e a defesa de um mundo "policêntrico". Ao mesmo tempo, a China não condenou a invasão russa da Ucrânia.

O que representa a ação russa sobre a Ucrânia para a ordem mundial?

A nova ordem mundial ou a nova disputa que realmente importa para a ordem internacional é entre Estados Unidos e China. Essa é a grande disputa que está nascendo e está consolidada. Se existe um ator que desafia a hegemonia dos Estados Unidos de forma ampla e multidimensional é a China. Agora, essa aliança entre China e Rússia é instrumental para as duas partes. É boa para a Rússia e se sustenta no front econômico. Não vai sofrer quase nenhum impacto dessas sanções aplicadas pelo Ocidente, mas vai ficar mais dependente da China. Por seu turno, a China vai manter uma relação um pouco assimétrica com a Rússia. E também para a China, quanto mais os Estados Unidos estiverem distraídos com outros focos de conflito, tanto melhor. Ela vai tocar o seu projeto de longo prazo, de ascensão. A China não quer causar guerras, disrupção. Não quer que isso aconteça. Ela quer seguir com a sua ascensão, sem perturbações, já que, no limite, a guerra entre grandes potências tem efeitos que não são administráveis.

Como vem se construindo a relação entre China e Rússia e como se diferenciam os dois países na ordem mundial?

A aproximação entre a China e a Rússia vem acontecendo há alguns anos e está dentro do contexto da Nova Rota da Seda. Em 2016, os dois países emitiram um comunicado diplomático conjunto sobre as interpretações que Pequim e Moscou aplicariam aos documentos das Nações Unidas, cartas da ONU, conceitos que fundamentam a ordem institucional internacional. A China consolidou o seu lugar no mundo de potência baseada no comércio internacional, no comércio eletrônico e no campo da tecnologia, a capacidade de operar na fronteira da inteligência artificial. A Rússia tem o poder que advém de um território muito grande, o maior do mundo, com todas as potencialidades, o potencial histórico do povo, capacidade de se organizar e de resistir. As Forças Armadas da Rússia cobrem essa vastidão territorial, conhecem o seu território e estão em estado de prontidão para defendê-lo, investem os seus recursos nisso. A Rússia tem um poderio nuclear sem igual e, nesse sentido, o único paralelo são os Estados Unidos. Além disso, desenvolveu também as formas não convencionais de guerra, a ciberguerra. Então, ela tem ogivas nucleares, capacidade para a guerra cibernética, capacidade de fazer diplomacia, pois a máquina diplomática russa é de alto nível. Mas hoje a Rússia não faz, nas múltiplas dimensões das relações internacionais, frente às potências China e Estados Unidos.

Em sua avaliação, antes de atacar a Ucrânia, Putin sabia que não haveria reação militar dos Estados Unidos, por meio da Otan?

Entendo que sim. Putin avaliou os cenários, farejou que os Estados Unidos têm outras preocupações internas e internacionais: o contexto da pandemia, a inflação alta, o país dividido ao meio, polarizado.

Quais as consequências dessa guerra para o Brasil?

As consequências são econômicas: instabilidade cambial, suprimentos energéticos, sobretudo petróleo, vamos ter consequências nesse sentido, instabilidade no curto prazo. Agora, no médio prazo, depende um pouco de como o Estado brasileiro vai se comportar. Diplomatas do Itamaraty têm temor de que Bolsonaro tente uma política externa mais autoral. Isso vai piorar a nossa situação, seguramente. Nesse momento, contudo, acho que Bolsonaro está enfraquecido internamente, não está em condições de nos arrastar para esse conflito: o que ele fala não se escreve, e na política internacional os principais atores entendem isso. (BM)

WOJTEK RADWANSKI/AFP

Na fronteiriça Polônia, voluntários oferecem transporte solidário às pessoas que fugiram da zona de conflito após os ataques russos

ESTAÇÃO CHUVOSA

Mesmo após trégua nos temporais, municípios de Minas seguem sofrendo com as inundações. São Francisco tem bacia em condição mais crítica, ainda sob influência de chuvas na Grande BH

Enchente até debaixo de sol

LUIZ RIBEIRO

Estado mais castigado pelas cheias na atual estação chuvosa, de acordo com o Sistema de Alerta de Eventos Críticos (Sace) do Serviço Geológico do Brasil (SGB-CPRM), Minas Gerais tem municípios sob influência de um fenômeno que prolonga os danos à população para além dos períodos de temporais mais intensos. Na bacia em situação mais crítica no estado, segundo o monitoramento, a do Rio São Francisco, municípios e populações sofrem com uma condição que pode ser classificada como "enchente em seca": mesmo após vários dias sem chuvas intensas, diante da trégua na maior parte do estado, essas localidades têm comunidades inteiras debaixo d'água como resultado do excesso de precipitação registrado dias antes a montante da bacia, devido à água drenada de regiões como a Grande BH.

O monitoramento do CPRM aponta que, dos cinco municípios em situação mais crítica às margens do chamado Rio da Integração Nacional, quatro ficam em Minas (Pirapora, São Romão, São Francisco e Pedras de Maria da Cruz), e apenas um em Sergipe, já próximo à foz (Propriá). A Bacia do Rio São Francisco é atualmente a que enfrenta piores cheias entre 17 monitoradas pelo Sistema de Alerta de Eventos Críticos no país. No município que leva o mesmo nome do rio, o Velho Chico chegou a se elevar a cerca de 10 metros segundo medição de sexta-feira, mesmo após cinco sem chuvas intensas.

A medição é um metro e meio superior à cota de inundação e mais de três metros e meio acima do nível de alerta. É a pior condição no estado, onde o boletim aponta inundações também na bacia do Rio Doce (Ponte Nova, Tumiritinga e Governador Valadares) e alerta na Bacia do Rio Muriaé.

A situação nas cidades que margeiam o São Francisco no Norte de Minas, a partir de Pirapora, reflete em grande parte os temporais registrados na Região Metropolitana de BH, já que o Velho Chico recebe diretamente em sua calha as águas do Rio das Velhas, que corta a Grande BH e deságua no leito principal no distrito de Barra do Guaicuí, parte do município de Várzea da Palma, abaixo de Pirapora. Sofre também a influência do Paraopeba, que passa pelo aglomerado metropolitano, onde inundou várias cidades antes de chegar à represa de Três Marias, barramento na cidade de mesmo nome, no leito do Rio São Francisco e acima de cidades como Pirapora.

DEFESA CIVIL SÃO FRANCISCO/DIVULGAÇÃO

Água do Rio São Francisco sobe 9,85 metros acima do nível normal após abertura das comportas de Três Marias e transborda no município de São Francisco, no Norte de Minas

COMPORTAS ABERTAS Devido ao excesso de chuvas, desde o fim de janeiro a Cemig abriu as comportas do reservatório da hidrelétrica de Três Marias, e o volume liberado na calha do São Francisco foi aumentando gradualmente até ultrapassar os 3 mil metros cúbicos por segundo (m³/s) – chegou a 3,016 mil m³/s na última quinta-feira, último dado disponível, quando o reservatório atingiu 93,4% de sua capacidade. Para efeito de comparação, em 1º de janeiro a represa acumulava 52,4% de seu nível máximo e a vazão era de 153m³/s – quase 20 vezes menor que a atual.

A situação ajuda a explicar por que as comunidades ribeirinhas sofrem com inundações e são expulsas de suas casas, mesmo fazendo sol na região, que é mais conhecida pelo clima seco. São igualmente atingidos os moradores das ilhas do São Francisco, invadidas pela água – os ilhéus tiveram que buscar refúgio em "terra firme".

O município de São Francisco, de 56,3 mil habitantes, é o que registra maior nível do São Francisco de acordo com boletim mais recente do CPRM, de sexta-feira (25/2), com 9,94 metros, contra uma cota de inundação que é de 7,5 metros. Segundo o coordenador municipal de Defesa Civil, Romenig Barbosa Martins, 500 moradores de comunidades ribeirinhas ficaram desalojados depois que suas casas foram invadidas pela cheia do Velho Chico. Outras 400 pessoas no município tiveram perdas com a inundação.

Segundo Romenig, pelo menos 24 comunidades rurais às margens do Velho Chico no município foram inundadas. Além de terem que deixar suas moradias às pressas rumo às casas de amigos e parentes, os moradores perderam lavouras, eletrodomésticos e outros bens de consumo. A Prefeitura de São Francisco montou abrigos em uma escola e em duas creches municipais para receber os desalojados.

DIQUE DE PROTEÇÃO O coordenador da Defesa Civil de São Francisco informou que, além das comunidades rurais, dois bairros da cidade tiveram ruas e casas atingidas pela cheia do Velho Chico: Luzia e São José. As consequências na sede de município só não foram piores por causa do dique de proteção contra inundações, construído logo após a grande enchente de 1979 – obra também realizada na mesma época nos municípios norte-mineiros de Pirapora e Januária.

Uma das áreas invadidas pela enchente do Velho Chico no município de São Francisco é o Assentamento São Francisco II.

FÁBIO LEITE/DIVULGAÇÃO

As águas do Velho Chico invadiram o assentamento que fica às marges do rio, no município de São Francisco, Norte de Minas

Todas as 60 famílias da área da reforma agrária tiveram que deixar suas casas, que foram invadidas pela água. Além de ficarem desalojadas, perderam móveis, colchões, geladeiras e outros eletrodomésticos, assim como animais domésticos. As plantações de milho, feijão e mandioca também ficam submersas e foram destruídas.

"Estamos pedindo a Deus para a água baixar e nossas casas ficarem de pé, para que a gente tenha condições de voltar para o assentamento e tocar a vida", afirma Roney Aparecido Ferreira de Jesus, de 39 anos, presidente da Associação Comunitária do Assentamento São Francisco 2. Ele também ficou desalojado pela enchente e conseguiu abrigo na casa de uma parente na sede do município.

Roney conta que em muitas casas do assentamento o nível da água subiu em torno de dois metros, ficando à mostra praticamente só o telhado. Doze famílias buscaram abrigo na sede da antiga fazenda onde foi instalado o assentamento. "Mas a situação é muito precária. Já apareceram várias cobras nos barracos ocupados pelas famílias", afirma o líder comunitário.

O produtor rural José Astério Rodrigues, de 43, relata que a enchente do Velho Chico provocou muitas perdas e invadiu moradias na localidade de Porto Velho, onde ele vive, no município de São Francisco. "Pessoas da comunidade estão tendo que usar barcos para sair de casa", afirma José Astério, cuja moradia fica em um ponto mais alto e não foi alagada. A mesma sorte não tiveram pelo menos 20 famílias de Porto Velho, que ficaram desabrigadas e contabilizam prejuízos com a destruição de pastagens e lavouras e as perdas de móveis e eletrodomésticos.

Outro atingido pela enchente do Rio São Francisco no município do Norte de Minas é Alcides Francisco Raposo, de 63. Ele tem um terreno na Ilha da União, totalmente tomada pela enchente. "As casas da ilha foram todas inundadas. Só ficaram os telhados fora d'água. Perdemos móveis, colchões, cobertores, tudo."

"Ninguém estava esperando uma cheia tão grande", diz Alcides, ressaltando que pelo menos 100 famílias foram atingidas pela inundação na Ilha da União. Segundo ele, a enchente atual só não está sendo maior do que a grande cheia do Rio São Francisco ocorrida em 1979.

DESALOJADOS Em São Romão, de 12,7 mil habitantes, cidade ribeirinha vizinha a São Francisco, o volume do Rio da Unidade da Nacional atingiu 9,5 metros na sexta-feira, provocando trasbordamento que deixou 300 pessoas desalojadas. Todas elas são moradoras de ilhas que foram alagadas e tiveram de ser acolhidas em residências na área urbana, informa o coordenador de Defesa Civil do município, José Alberto de Oliveira Pena.

Em Pedras de Maria da Cruz, de 12,3 mil habitantes, outro município norte-mineiro, a enchente do São Francisco deixou 172 famílias – um total de 680 pessoas – desabrigadas. São moradores de 12 ilhas e de sete comunidades rurais localizadas às margens do rio. Conforme o coordenador de Defesa Civil do município, Fernando Pereira de Jesus, a prefeitura retirou as famílias das áreas alagadas e montou um acampamento improvisado de barracas cobertas de lona, onde vão permanecer até as águas baixarem. Mas a tendência, segundo boletim de sexta-feira do CPRM, é de elevação.

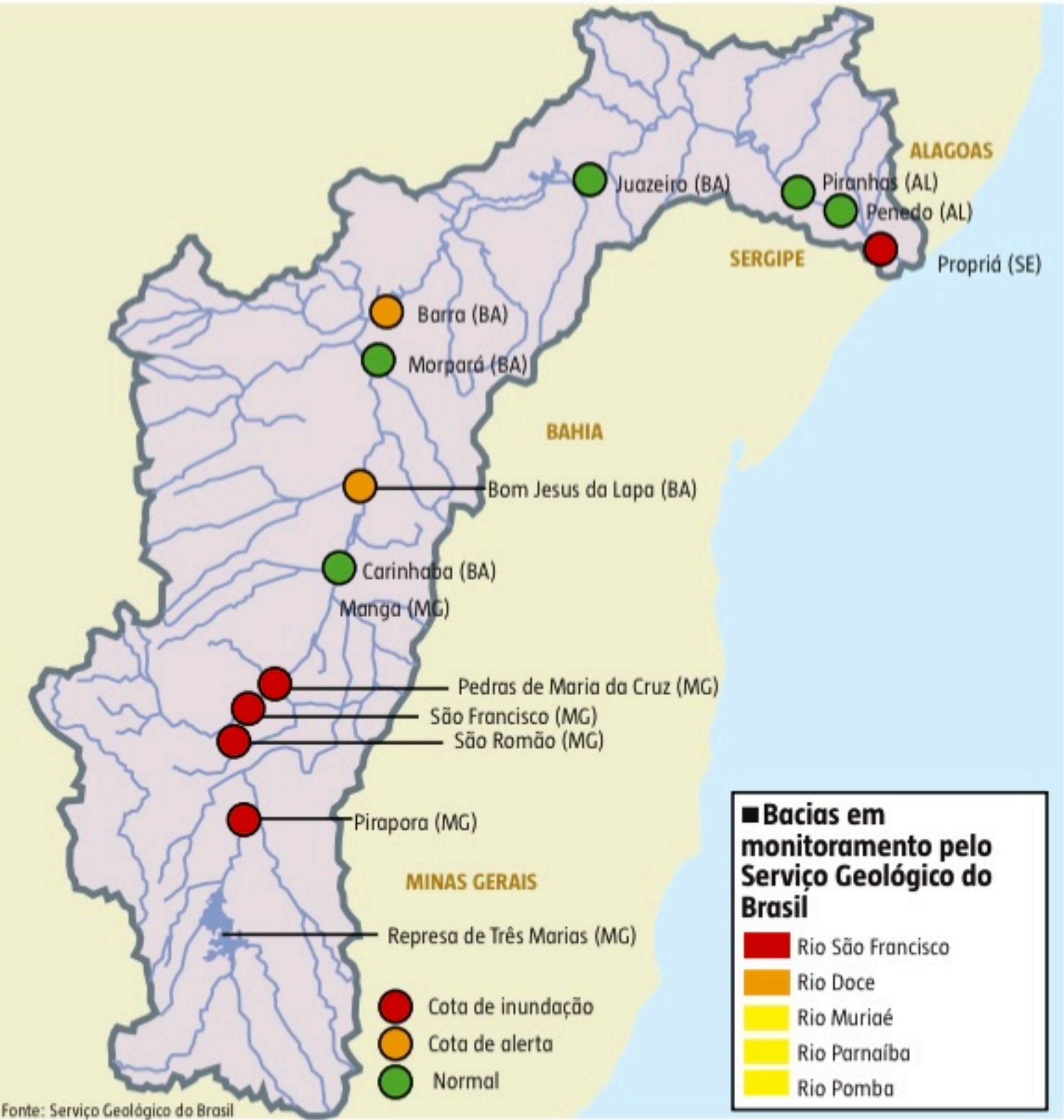
Fernando salienta que, além dos transtornos da enchente, os ilhéus e ribeirinhos encararam o perigo. "Teve um morador que voltou à casa inundada e se deparou com uma cascavel de mais de um metro dentro da moradia", afirma o coordenador municipal de Defesa Civil. Na última sexta-feira, o volume do Velho Chico subiu a 9,6 metros em Pedras de Maria da Cruz, dois metros acima da cota de inundação, que é de 7,6 metros.

No município de Manga, de 18,2 mil habitantes, 203 moradores ficaram desalojados em três ilhas do São Francisco depois que suas casas foram alagadas. Também devido à cheia do rio, 30 famílias ficaram desabrigadas. Diante dos transtornos, foi decretado estado de emergência no município. Os desalojados e desabrigados foram levados para casas de parentes. A Prefeitura de Manga providenciou auxílio-aluguel para as vítimas que não tiveram a quem recorrer, informou a coordenadora municipal de proteção e defesa civil, Sara Guedes de Paula. O nível do rio subiu 9,20 metros na sexta-feira, com tendência de continuar se elevando, segundo boletim do Serviço Geológico Nacional.

BENJAMIM GUIMARÃES Em Pirapora, cidade de 56,2 mil habitantes, 332 pessoas foram atingidas pelas inundações nas ilhas do São Francisco de Coqueiro, Pimenta e Marambaia e em uma comunidade às margens do rio. O local onde foi instalado o vapor Benjamim Guimarães para a reforma, perto do barranco do rio, foi invadido pela água, interrompendo os serviços de recuperação.

No município de Buritizeiro, de 28,1 mil habitantes, separado de Pirapora pelo São Francisco, várias estradas vicinais foram interrompidas pela enchente, o que deixou comunidades rurais isoladas, informou o coordenador municipal da Defesa Civil, Rodrigo Cardoso da Cruz.

DRAMAS RIO ABAIXO

Minas tem quatro das cinco cidades em situação crítica na bacia do São Francisco

CARNAVAL NA PANDEMIA

Mesmo sem folia oficial em BH, bloco "independente" toma ruas do Santa Tereza ao ritmo de marchinhas. Na cena de alegre aglomeração, um sinal de risco: quase ninguém usou máscara

Festa em tom de improviso

DÉBORAH LIMA E MARIA IRENILDA PEREIRA

Surpreendente foi o primeiro dia do carnaval 2022 em Belo Horizonte. Sem nenhum anúncio prévio ou convocatória de foliões, teve, sim, festa colorida com bateria e muita alegria na cidade, embora tenha sido pontual. Ontem, centenas de pessoas se reuniram no Bairro Santa Tereza, Região Leste da capital, para celebrar o primeiro dia do feriado. A festa aconteceu, mesmo com a recomendação do Comitê de Enfrentamento da COVID-19 de que não houvesse carnaval de rua este ano, devido ao risco de elevação de casos da doença. Na rua, muito folião e poucas máscaras de proteção contra o coronavírus. Já o bloco Então, Brilha!, que tradicionalmente abre os desfiles na manhã de sábado, reservou uma surpresa segura para os amantes da festa de Momo: sem aviso prévio, saiu de trenzinho da alegria, marcando presença nas ruas, sem aglomeração.

A reportagem do **Estado de Minas** acompanhou o desfile, que segundo integrantes que preferiram não se identificar, é um "movimento independente". A multidão de foliões se concentrou na Praça Duque de Caxias, e saiu em cortejo improvisado pelas ruas do bairro.

Sem apoio ou oficialização do bloco – neste ano, a Prefeitura de Belo Horizonte decidiu desestimular a festa, ao anunciar que não ofereceria ajuda financeira nem logística às agremiações –, os participantes foram às ruas na cara e na coragem: sem trio elétrico, carro ou caixa de som. Apenas músicos acostumados com o carnaval levaram seus instrumentos para agitar a folia e arrastar quem chegasse com axé.

Infelizmente, ver alguém com máscara facial – proteção essencial para conter a propagação do coronavírus e tentar pôr fim à pandemia – foi uma cena rara em meio à aglomeração.

Não houve qualquer estrutura, como banheiros químicos e desvio de trânsito pela BHTrans, já que, oficialmente, o carnaval foi cancelado. Policiais militares que passaram próximo ao bloco disseram que estavam apenas acompanhando e não iriam interferir enquanto não recebecessem ordens nesse sentido.

FOTOS: ALEXANDRE GUZANSHE/EM/D.A PRESS

Foliões mataram a saudade do carnaval em desfile sem trio elétrico nem carro de som

Músicos se juntaram nas ruas tocando marchinhas e outros ritmos

Para a arquiteta Joseana Costa, de 44 anos, o bloco improvisado foi motivo de alegria. "Um carnaval surpreendente e imprevisível, como a vida", afirmou, contente pelo clima "gostoso". "Carnaval pra mim é uma festa na qual a gente consegue ocupar a rua, comemora a vida, ocupa espaço público", acrescenta. Com fantasia colorida e sem tirar o sorriso do rosto, Joseana disse que participar da festa improvisada na rua é "uma resistência ao carnaval particular autorizado".

O professor Wudson Carvalho, de 39, disse que só se sentiu seguro em participar da festa porque já garantiu as três doses da vacina contra a COVID-19. "Além de já me sentir protegido, fico pensando: os eventos pagos estão liberados. Acho que tinha que liberar todos ou não liberar nenhum", reclama. Nos eventos pagos, entretanto, é exigida a apresentação de comprovante de vacinação com duas doses ou teste negativo de COVID-19.

Ele conta que mora em Itabirito e, mesmo sem saber de nenhum bloco com antecedência, preferiu vir a BH e ficar de "sobreaviso". "Dentro das possibilidades está gostoso, divertido. Só estou achando que poderia ser bem melhor porque foi proibido. A gente podia ter todos os blocos e inclusive escolher, mas infelizmente não tivemos muitas opções este ano".

Enquanto o "bloco secreto" pegava fogo, quem refrescava os foliões era Jovita Queiroz Rodrigues, de 81, contente em poder acompanhar a festa da varanda de casa. "Depois de dois anos, matei a saudade", confidencia. "Hoje fui pega de surpresa. Mas todo ano eu fico aqui esperando o bloco passar. O povo adora."

O QUE DIZ A PBH Em nota, a prefeitura informou que "para a fiscalização no período de carnaval, a Prefeitura de Belo Horizonte instituiu 96 equipes de fiscalização Integrada, que contam com fiscais de posturas, guardas civis e agentes de fiscalização sanitária". E completou: "Essas equipes atuam em apoio às demandas do Centro Integrado de Operações, no atendimento de denúncias e na verificação de áreas de comércio e o uso de espaços públicos". Em 26 de janeiro, o prefeito Alexandre Kalil (PSD) anunciou que não haveria carnaval oficial em Belo Horizonte.

A PBH não proibiu expressamente o carnaval de rua na cidade, mas também não ofereceu apoio financeiro ou liberou alvará para as festas ocorrerem. Por outro lado, autorizou a realização de festas privadas, contando que sejam cumpridas medidas de segurança – como a exigência de documentos que comprovem o teste negativo de COVID-19 ou a vacinação contra a doença.

Na sexta-feira, o Ministério Público chegou a obter uma liminar, concedida pelo juiz Wauner Machado, proibindo as festas, mas a PBH recorreu e a decisão foi derrubada. O pedido do MP foi feito depois de o órgão questionar o município sobre as medidas a serem adotadas nas festas. A prefeitura informou, segundo o MP, que não iria apoiar financeiramente qualquer evento nem impediria que eles ocorressem.

"A prefeitura é obrigada a recorrer, não podemos ter interferência assim. Vamos ao Tribunal de Justiça. É uma decisão, temos que respeitar, mas vamos tentar derrubar", afirmou o prefeito Alexandre Kalil (PSD), ao comentar a liminar em entrevista coletiva durante visita às obras de contenção de enchentes na Avenida Vilarinho. Logo depois, a Justiça acatou o recurso da PBH e suspendeu a decisão, voltando a valer os protocolos definidos pela prefeitura.

Então, Brilha! faz surpresa segura

LILIAN MONTEIRO E NATASHA WERNEK

Colorindo as ruas de Belo Horizonte de rosa e amarelo desde 2010, o bloco Então, Brilha!, um dos mais aguardados e queridos da folia, inovou para levar um pouco do que está no seu DNA: "Gente é pra brilhar! Brilhar para sempre, brilhar como um farol, brilhar com brilho eterno, gente é pra brilhar". Sem avisar, divulgar, segredo guardado a sete chaves, integrantes do Então, Brilha! circularam ontem por ruas da capital e supreenderam as pessoas por onde passaram a bordo do que chamaram de "trem da alegria".

A vocalista do bloco, Michele Andreaza, explicou a proposta: "É o nosso trenzinho da alegria. Decidimos fazer desta maneira porque é importante estarmos na rua, marcar presença, e, desta maneira, como não divulgamos, saímos andando, circulando na cidade, não dá tempo de as pessoas se aglomerarem. E também é uma forma de marcar a resistência do carnaval de rua. Apesar da pandemia, conseguimos fazer dessa maneira, sem aglomerar".

Sobre a suspensão do patrocínio ao carnaval de rua, novamente em 2022, Michele Andreaza se mostra resignada, mas não conformada: "Acho que tem que fazer o que tem de fazer". No entanto, a cantora alfineta a liberação por parte das autoridades públicas para os eventos fechados: "Uma coisa é o carnaval de rua, a outra são as festas fechadas. Existe uma elitização nesse sentido, mas a responsabilidade é da prefeitura de realmente pensar a respeito. De proibir o carnaval de rua e permitir os eventos fechados. É uma limitação que deveria ter sido um pouco mais pensada", acredita.

Como não há o que fazer, para 2023, Michele só espera poder soltar a voz com segurança e muita folia: "Espero que tenha o carnaval, que acabe a pandemia ou que se torne uma endemia e que possamos viver normalmente".

Já Flávia Resende, de 44 anos, com bebê no colo, era só sorriso diante do encontro com o Então, Brilha!: "Estava supertriste em casa sem o carnaval, então achei maravilhoso. É seguro, é supresa, não promove aglomeração. Uma ideia maravilhosa, criatividade pura. Claro, sou consciente de que é necessário não ter o carnaval, mas o coração chama pela alegria. E ano que vem espero me jogar e que tudo passe".

E por onde o Então, Brilha! passou, quem acompanhou fez do carnaval também um ato político. Muitos gritavam: "Erga essa cabeça, meta o pé e vá na fé, manda o Bolsonaro embora" e também "fora Bolsonaro". E mais: "Fora Bolsonaro, porque ano que vem a gente quer aglomerar geral. Com todo mundo vacinado! Ano que vem é 'nóis' no carnaval de rua".

FOTOS: EDÉSIO FERREIRA/EM/D.A PRESS

Amante do carnaval, Tita Marçal curtiu, de bike, a passagem do trenzinho da alegria

Com o bebê no colo, Flávia Rezende era só sorriso diante do encontro com o Então, Brilha!

De bike, Tita Marçal, de 36, não foi atrás do trio elétrico, mas do trenzinho, depois de ficar sabendo por stories do Instagram a surpresa do bloco para os foliões órfãos do carnaval: "É um ato simbólico de quem ama muito o carnaval e não quer deixar passar mais um ano sem uma manifestação que seja. Uma luzinha acendendo no ano. É a razão de estar com algum adereço, de pegar metrô ou ir à farmácia usando uma purpurina qualquer. Ano passado fiz isso."

Para Tita, "várias coisas estão dentro do carnaval e a mais forte e simbólica é essa licença poética para a fantasia, a liberdade, o comportamento mais livre. E não é porque não pode aglomerar que a fantasia tem que morrer". E para 2023, a expectativa de Tita é de "muitos abraços, as pessoas vão ficar grudadas. Então, acho que minha fantasia será cola de sapateiro, tomar uma banho de cola de contato".

O Então, Brilha! tem um posicionamento oficial sobre a proibição do carnaval de rua. "Vacinar, viver e brilhar nas ruas, não nos blocódromos". Para o carnaval 2022, o bloco "levanta a bandeira da liberdade e sai em defesa da cultura, das ruas, contra a privatização da alegria".

NOITE DE BARES VAZIOS

Sem a tradicional folia de rua, belo-horizontinos optaram pelas festas privadas na capital, o que acabou reduzindo o movimento dos tradicionais bares da cidade, constatou o gerente de um dos bares da Avenida Alberto Cintra, na Região Nordeste, que preferiu não ser identificado. "Ontem (sexta-feira), que não teve nenhum evento privado, os bares estavam bem mais cheios", conta. Mas houve quem preferisse a mesa do bar a enfrentar a aglomeração em festas fechadas. É o caso de Júlio Avelino, de 26 anos, que ocupava uma das mesas em estabelecimento localizado na avenida. Apesar de a maioria das pessoas estarem sem máscara, equipamento de segurança contra a COVID, Júlio diz que se sente seguro. "Eu não iria até as festas privadas porque estão lotadas. Então, vir para um barzinho foi a melhor escolha", afirmou.

CARNAVAL NA PANDEMIA

Enquanto espera o cortejo-ritual de 2023, que marcará seu 10º aniversário, bloco ensaia show e prepara CD. "O bichinho do carnaval não nos abandona nunca", diz coordenadora

FOTOS: MARCOS VIEIRA/EM/D.A PRESS

Sem perder o ritmo nem a vontade de brincar, Dezza cumpriu os rituais carnavalescos: pintou o rosto de azul, marca registrada do bloco, vestiu uma saia dourada e completou o cenário com frutas tropicais

Pena de Pavão alimenta o astral com novidades

FOTOS: LEANDRO COURI/EM/D.A PRESS – 23/2/22

Em fevereiro de 2020, o Pavão se concentrou na Praça Guimarães Rosa, no Bairro Cidade Nova, e, mesmo com problemas no carro de som, não perdeu o pique e garantiu a alegria dos foliões adeptos dos "azuis"

Gustavo Werneck

Dizem que a esperança é verde, mas, como tudo nesse mundo depende do ponto de vista, ela pode ficar azul, expandir para o prateado, ganhar tons dourados e irradiar a luz que só mesmo a natureza permite. Pois é nessa toada, levado pelo movimento dos corpos ao sabor do carnaval, que o bloco Pena de Pavão de Krishna faz sua história e encanta os súditos do reino de Momo.

Neste domingo, o famoso PPK, sigla para os íntimos, faria seu desfile, ou melhor, cortejo-ritual, perto das águas, elemento que traduz a fluidez, o balanço e as ondas de alegria. Mas veio a pandemia para desafinar o mundo, sem tirar o astral e o ritmo dos componentes do Pavão. "Estamos cheios de novidades para este ano e o próximo. Foi só mesmo um compasso de espera, um tempo", garante Andreza Coutinho, a Dezza, coordenadora e produtora do bloco.

Então, primeiro as novidades, com muitos "spoilers" para adoçar a boca da galera neste domingo de carnaval. "Vamos fazer um show em 10 de abril e lançar ainda em 2022 um CD com as músicas autorais do bloco. As datas serão postadas nas redes sociais", avisa Dezza, que é gestora cultural, artista e musicista.

Na tarde de ontem, para não deixar a "peteca de plumas" cair, Dezza pintou o rosto com a cor azul, marca registrada do bloco, vestiu uma saia dourada e completou o cenário com muitas frutas tropicais. "O bichinho do carnaval não nos abandona nunca. Mesmo sem desfile, está na área", brincou. E quer verbo melhor do que "brincar" para esta época tão confusa?

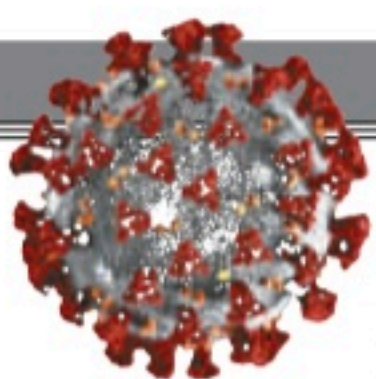
BANDEIRA AMBIENTAL No próximo ano, o Pena de Pavão de Krishna vai completar uma década de vida no carnaval, e, se a pandemia der sossego ao planeta, estará de volta às ruas. Solto na fantasia. São muitas histórias, momentos bonitos, amizades. "Somos um grupo que gosta de acolher. Há gente de todas as crenças, pessoas do hare krishna, de religiões de matriz africana, umbandistas, católicos. O que vale mesmo é a união", afirma Dezza, na sua casa em Contagem, na Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH).

A questão ambiental, a defesa da natureza, especialmente das águas, vigora como tema constante do bloco, que tem características muito particulares. "Nosso ritual não é apenas durante o desfile. Tudo começa bem cedo na manhã do domingo, com a chegada de cada um dos integrantes ao local definido. Tem a acolhida, a pintura do rosto e de outras partes do corpo, quando um ajuda o outro a se maquiar, a partilha dos alimentos, principalmente frutas. Enquanto isso, os hare krishna entoam mantras, para, em seguida, rezarmos a oração de São Francisco de Assis e cantar o hino do bloco. Aí, sim, começa o cortejo", diz a coordenadora e produtora.

O portfolio do grupo explica bem a missão do grupo: "Somos uma comunidade aberta de artivismo espiritualista, que busca a cura e o despertar da consciência".

MAGIA DA EMOÇÃO Em 23 de fevereiro de 2020, o Pavão se concentrou na Praça Guimarães Rosa, no Bairro Cidade Nova, na Região Nordeste de BH, e, mesmo com problemas no carro de som não perdeu o pique nem a magia de levar emoção aos foliões. Bicicletas e um tuk-tuk elétrico resolveram de imediato a situação. Na lembrança de cada um, estão outros recantos da RMBH, como o histórico distrito de Morro Vermelho, em Caeté, quando as águas do céu, como inesperadas convidadas de honra, deram um banho de natureza e surpresas no bloco.

Outros locais foram alvo das atenções, como a Serra do Gandarela, sob constante ameaça, o Parque Jardim América, a Comunidade Terra Nossa, entre a capital e Sabará, as Águas e Nascentes do Barreiro e Agroecologia de Raposos. "Sempre há um grande encontro, e esse é nosso objetivo também", revela Dezza.

ABRAM ALAS O cortejo-ritual, como de costume, abre alas para a alegria e termina em ciranda. Da roda que convida todos os participantes e traz boas energias, estão firmes e fortes, além de Dezza, outros integrantes do bloco: Raphael Sales, Gustavo Amaral, Leopoldina, Manuel Andrade, Maira Buzelin, Param Dyal, Túlio Ribeiro, Kripalu Das e Lola Lessa.

Total de diagnósticos computados entre domingo passado e ontem é 23,7% menor que a média das quatro semanas anteriores, apontam dados da SES

Freada de casos em Minas

MATEUS PARREIRAS

A semana que se encerrou ontem se destaca por apresentar queda de 23,7% nos casos positivos do novo coronavírus (Sars-CoV-2) e redução de 31% no número de pessoas infectadas em acompanhamento na comparação com a média das quatro semanas anteriores, de acordo com dados da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG). Segundo o último Boletim Epidemiológico da SES-MG, a média semanal do último mês era de 114.478 casos positivos e caiu para 87.262, enquanto o número médio de pessoas infectadas pelo vírus em acompanhamento se retraiu de 200.630 para 138.321.

A quantidade de mortes também foi menor, passando de média de um mês de 502 óbitos por semana para 482 nos últimos sete dias, redução de 4%. Com menos casos, ocorreu também uma diminuição do volume de médio de curados, de 138.327 para 122.578, 31% menos na comparação dos períodos analisados.

Segundo o último boletim, foram confirmadas mais 50 mortes em decorrência da COVID-19 no estado entre sexta-feira e ontem, acumulando 59.589 desde o início da pandemia, em março de 2020.

Em um dia, a SES-MG recebeu dos municípios registros de 12.028 casos positivos, totalizando o somatório de 3.193.975 pessoas comprovadamente infectadas desde o início da pandemia.

"NOVA FASE" Na sexta-feira, o secretário de Estado de Saúde, Fábio Baccheretti, afirmou, em entrevista coletiva, que o estado está ingressando em uma "nova fase" em relação à COVID-19, passando a "conviver" com a doença. Nessa nova fase, 590 leitos abertos em unidades de terapia intensiva (UTIs) exclusivamente para pessoas infectados pelo coronavírus em estado grave passam a receber também pacientes com outras doenças, o que vai aumentar a capacidade total de atendimento.

"A partir de 1º de março, não existem mais leitos exclusivos de COVID-19 no Brasil. Há uma migração, agora, do que a gente chama de legado.

No estado de Minas, serão 590 leitos novos entre adultos e pediátricos – 550 adultos e 40 pediátricos – que ficam como legado da pandemia. A gente sai de 2.072 leitos para mais de 2.620 leitos", disse. Com isso, frisou, a rede SUS do estado aumenta em 26% o número de leitos de UTI".

O secretário afirmou ainda que o momento da pandemia em Minas permite que o estado avance no programa Opera Mais, Minas Gerais, que pretende reduzir e até zerar a fila de pacientes esperando por cirurgias eletivas. A estimativa é que 370 mil pessoas estejam na fila aguardando por procedimentos.

Baccheretti informou também que o estado vai estabelecer novos protocolos e outra maneira de categorizar os desdobramentos da COVID-19 no estado. Ele destacou que a nova metodologia está sendo elaborada a partir de dados mais consistentes sobre o atual cenário. Todas as regiões mineiras seguem na onda verde do plano Minas Consciente.

BELO HORIZONTE Segundo os dados do último Boletim Epidemiológico e Assistencial de Belo Horizonte, divulgado na noite de sexta-feira, a transmissão do coronavírus perde força na capital mineira, ao mesmo tempo em que os indicadores de ocupação de leitos exclusivos para a doença também recuam.

O fator Rt, que mede a velocidade de transmissão na cidade, caiu de 0,75 para 0,74, o que significa que cada grupo de 100 pessoas contaminadas passa o vírus para outras 74.

O Rt segue na faixa de controle, com sinal verde, assim como a ocupação de leitos de enfermaria, que diminui de 41,1% para 39,2%. Nos leitos de UTIs, em alerta amarelo, a ocupação baixou de 54,3% para 53,1%.

Entre quinta e sexta-feira, Belo Horizonte registrou mais 14 mortes em decorrência da COVID-19, elevando para 7.421 óbitos o total de mortes desde o início da pandemia, em março de 2020.

Mais 1.601 casos confirmados foram adicionados ao boletim e, com isso, o total chegou a 340.524. Estão em acompanhamento 5.198 pacientes e o total de recuperados na cidade está em 327.905.

TÚLIO SANTOS/EM/D.A PRESS - 27/1/22

Movimento de ambulâncias na Santa Casa na capital mineira: estado registrou 87.262 casos na última semana

CORONAVÍRUS MATA MAIS 753 NO PAÍS

O Brasil chegou a 28.744.050 pessoas infectadas pelo coronavírus desde o início da pandemia. Em 24 horas, foram confirmados 73.808 novos diagnósticos positivos de COVID-19. A quantidade de pacientes em acompanhamento está em 2.012.626. O número de mortes em decorrência de complicações causadas pela doença alcançou 648.913. De sexta-feira para ontem, foram registrados 753 óbitos. Os dados estão no balanço diário do Ministério da Saúde divulgado ontem. Segundo o balanço, no topo do ranking de estados com mais mortes por COVID-19 registradas até o momento estão São Paulo (164.516), Rio de Janeiro (71.723), Minas Gerais (59.589), Paraná (42.281) e Rio Grande do Sul (38.259). Já os estados com menos óbitos resultantes da pandemia são Acre (1.969), Amapá (2.102), Roraima (2.131), Tocantins (4.106) e Sergipe (6.244). Até agora, foram aplicadas 371,9 milhões de doses de vacinas contra a doença sendo 168,3 milhões com a 1ª dose e 144,4 milhões com a 2ª dose ou dose única. Outros 52,1 milhões já receberam a dose de reforço.

JAIR AMARAL/EM/D.A PRESS - 6/1/22

Profissional de saúde prepara dose de vacina: sem ponto facultativo, Belo Horizonte mantém campanha de imunização no período de carnaval

Carnaval também é tempo de se vacinar

Com 95,4% da população de 12 anos ou mais com esquema vacinal completo contra a COVID-19, 46,4% desse grupo com reforço ou dose adicional, e 61,7% das crianças de 5 a 11 anos com a primeira injeção, Belo Horizonte mantém a campanha de imunização contra a doença no período de carnaval e ao longo da semana para garantir maior segurança contra repiques da pandemia. Segundo o coordenador de Vigilância em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, Francisco Lemos, outras cidades mineiras também deverão manter a vacinação durante o período, o que pode ser verificado pelo cidadão nos sites das administrações municipais.

Em Belo Horizonte, como não foi decretado ponto facultativo para os servidores municipais, o esquema começa já a partir de amanhã (28/2), com repescagem para grupos prioritários e faixas etárias já convocadas, inclusive público infantil, seja para aplicação de primeira dose, segunda, reforça e adicional – ou quarta dose, oferecida por ora exclusivamente para pessoas com alto grau de imunossupressão de 18 anos ou mais.

Na terça-feira, além da repescagem, a PBH oferece também o reforço para pessoas de 26 e 29 anos, cuja data da segunda dose tenha completado quatro meses. O esquema é similar no resto da semana, acrescentando à repescagem a oferta de reforço para pessoas de 25 anos, na quarta, de 22 e de 24 na quinta, e de 20 e 21 na sexta-feira. No sábado (5/3), será a vez da segunda dose para crianças de 7 e 8 anos, vacinadas com a CoronaVac, em que o intervalo entre as aplicações é de 28 dias.

A vacinação em Minas Gerais e nos 39 municípios da Regional de Saúde de Belo Horizonte apresenta mais de 83% de cobertura vacinal de primeira e segunda doses da população com 12 anos ou mais, segundo dados de sexta-feira do Vacinômetro da SES. De acordo com os dados disponíveis, em Minas Gerais, foram aplicados mais de 40 milhões de doses na população acima de 12 anos (40.099.549) e 914.846 doses pediátricas para crianças entre 5 e 11 anos.

O coordenador de Vigilância em Saúde ressalta ser fundamental que todos tomem a segunda dose quando for o momento correto, bem como se atentem aos chamamentos feitos pelas secretarias municipais de Saúde para tomar a dose de reforço. "Está comprovado que com a segunda dose e a dose de reforço há uma diminuição dos casos graves, bem como a circulação de novas variantes do vírus", recomenda.

ANTÔNIO MACHADO

BRASIL S/A

"Invasão da Ucrânia desafia a ordem neoliberal tutelada pelos EUA e escancara o nosso atraso"

>>E-mail para esta coluna: machado@cidadebiz.com.br

Putin bagunça tudo

A invasão da Ucrânia transcende a análise simplista de que o russo Vladimir Putin seja um autocrata implacável, nostálgico do antigo passado soviético. Ex-agente da KGB, ele tem jeito, cara e boca dos vilões da antiga União Soviética dos filmes da franquia James Bond.

Retratá-lo como um comunista malvado saído da Guerra Fria para o século que tende a ser das luzes, porém, não ilumina o que o alçou de mero coadjuvante da história a protagonista. E, não obstante seu passado na KGB, está mais para líder ascendente da extrema-direita mundial, incluindo Donald Trump, que para um comunista temporão.

Megas Putin, como o chinês Xi Jinping e o indiano Narendra Modi, minis, como o húngaro Viktor Orbán, farsantes, tipo Donald Trump, e trainees, como Nicolás Maduro e Jair Bolsonaro, têm o iliberalismo como denominador comum. Mas muito mais os desune que aproxima.

À exceção da China, que não conheceu eleição livre em sua história milenar, eles se elegeram pela liturgia do chamado "mundo livre", promovida pelas suas instituições – OCDE, FMI, BIS, Banco Mundial, think tanks privados, universidades dos EUA e Inglaterra e a imprensa mainstream (tradicional).

Aos poucos, apropriam-se das instituições que ancoram a democracia liberal, como a corte suprema, a imprensa, disseminam fake news nas redes sociais, mudam zonas eleitorais, e passam a governar sem oposição, abastardando a maioria difusa, mantida ignorante pela imprensa controlada, além de enfeitiçada por ressentimentos criados (contra imigrantes, minorias étnicas e de gênero, ameaça comunista ou imperialista americana, conforme a conveniência do autocrata).

O ponto central, que não justifica a invasão de um país soberano, é a oposição à ordem global liderada pelos EUA, especialmente a sua concepção do "fundamentalismo de mercado", expressão frequente nos estudos e debates de Oren Cass, diretor do think tank conservador, mas não iliberal como Trump, American Compass, ao explicar pela sua ótica a decadência da economia americana e a polarização política.

Aplicada às relações internacionais, foram as "ilusões liberais" que causaram a crise na Ucrânia, conforme artigo de Stephen Walt, professor da Universidade de Harvard, publicado em 19 de janeiro, muito antes, portanto, da ação extrema anunciada por Putin. É essa a discussão relevante e ela nos diz respeito, enquanto maior e mais importante nação do continente por ora sem rumo nem direção.

Do realismo às ilusões

O papel dos atores no confronto inédito na Europa desde a Segunda Guerra ajuda a explicar a reviravolta russa insinuada a partir da dissolução da União Soviética, em 1991, e a independência de algumas repúblicas, como Letônia, Lituânia e Estônia, no Báltico, Armênia e Geórgia, na Ásia, e Ucrânia, cellula mater na "mãe Rússia".

Até então, diz o professor Walt, predominavam no mundo as relações de poder baseadas no "realismo", o reconhecimento de que as guerras ocorrem porque não há autoridade central que proteja os Estados uns dos outros e impeça-os de lutar se assim o desejarem.

Crítico, ou realista como se define, ele diz que "se os EUA e seus aliados europeus não tivessem sucumbido à arrogância, ilusões e idealismo liberal e, em vez disso, confiado nos insights centrais do realismo, a crise atual não teria ocorrido. De fato, a Rússia provavelmente nunca teria tomado a Crimeia, e a Ucrânia estaria mais segura hoje. O mundo está pagando um alto preço por confiar em uma teoria falha da política mundial". Eis um bom resumo da história.

Autoridades americanas e europeias acreditavam que a democracia liberal, os mercados abertos, o Estado de direito e outros valores liberais estavam se espalhando, criando uma ordem global. "Em vez de competir por poder e segurança", diz ele, "as nações do mundo se aplicariam em enriquecer numa ordem liberal cada vez mais aberta, harmoniosa e baseada em regras, moldadas e guardadas pelo poder benevolente dos EUA". Só que essa "visão rósea" foi parcial.

A paz dos desconfiados

Em vez de um Plano Marshal, nome da ajuda a fundo perdido dos EUA para a reconstrução da Europa, ambos incorporaram ao acordo militar de proteção mútua, a Otan, as repúblicas egressas da finada URSS, o governo Obama instalou mísseis voltados contra a Rússia na Polônia, ex-satélite soviético, e foi prometido à Ucrânia o guarda-chuva militar que nunca se concretizou.

A invasão unilateral do Iraque pelos EUA, a derrubada do ditador líbio Muammar Al-Qaddafi, aprovada pelo Conselho de Segurança da ONU, com abstenção da Rússia, para proteção a civis, não para mudar o regime, tudo isso fez "os russos se sentirem enganados", segundo o ex-secretário de Defesa Robert Gates. Tais incidentes, diz Walt, explicam por que Moscou insiste em garantias por escrito, como a de que a Ucrânia não se filiará à Otan – garantias ignoradas por Joe Biden, presidente dos EUA, e seus aliados europeus.

Nada alivia para Putin. Dificilmente, ele deixará de ser visto como líder de um Estado desonesto, a invasão legará sequelas horríveis que deverão desestabilizar o mundo nos próximos anos. Uma delas já se delineia nos EUA, provocada pelo maior fracasso da tese de que a liberalização econômica bastaria contra o nacionalismo iliberal – o fantástico desenvolvimento da China à custa do declínio dos EUA.

A América que quer mudar

A economia dos EUA ecoa mundo afora pela imprensa, pelos grandes bancos de Wall Street, as Big Techs, alardeando a dominância do que se convencionou chamar de neoliberalismo. A América profunda, que fala, entre outros, pelos thinks tanks solidamente conservadores Heritage e American Compass, pensa diferente. Vale a pena ouvi-la.

Defende política industrial, quer de volta as fábricas que foram para a China, vedar transferência de tecnologia, diz que as Fortune 500 "não se importam se seus investimentos beneficiam ou prejudicam a América e os trabalhadores americanos", quer tributar mais os ricos, diz que Twitter, Facebook, Instagram fazem mais mal que bem, veem os libertários hayekianos como nefastos, e por aí vai.

Merece atenção que os intelectuais e ativistas da América profunda não dão um dime por Trump e radicais adeptos de ideias (replicadas pelo bolsonarismo) de fechar fronteiras, dar armas a todos, acabar com o welfare state, expurgar o identitarismo. É mais que a marca de fantasia MAGA, de Faça a América Grande Outra Vez, e é muito forte no Meio-Oeste, embora ainda sem um líder nacional como Trump.

O conflito entre EUA e China, aguçado pela rudeza da Rússia, infla as teses, digamos, desenvolvimentistas do novo conservadorismo, que se assemelham ao bidenomics. O que virá está nebuloso. Certo é que a política econômica vai mudar a pretexto de enfrentar a ameaça dos "novos bárbaros", mas, de fato, em resposta à enorme insatisfação social nos EUA e Europa. O eco das mudanças já ecoa por aqui.

CRÉDITO IMOBILIÁRIO

Fuga das capitais e espaços menores

Alto preço dos imóveis e busca por qualidade de vida aumentam procura por residências fora dos grandes centros urbanos. Unidades compactas lideram concessão de financiamentos

ESTADO DE MINAS

O jornal **Estado de Minas** oferece várias modalidades de assinatura para você ficar por dentro de tudo que acontece em **Minas**, no **Brasil** e no **mundo**.
Confira algumas vantagens em ser assinante do **Grande Jornal dos Mineiros**:

- reportagens e análises exclusivas;
- colunistas renomados;
- notícias por e-mail;
- Clube A: descontos de até 70% em mais de 30.000 produtos e serviços;
- edição diária em PDF;
- jornal entregue no seu endereço (nas modalidades do impresso).

PROMOÇÃO IMPERDÍVEL
ESTADO DE MINAS IMPRESSO + DIGITAL
MODALIDADE DIÁRIA
Planos de assinatura com até 20% de desconto*

Assine agora mesmo:
(31) 3263-5800 (31) 9.9402-0234 fale.conosco@em.com.br
*Válido para pagamento através de cartão de crédito, com fidelidade de 6 meses a 1 ano.

FERNANDA STRICKLAND E MARIA EDUARDA ANGELI*

A procura por imóveis fora das capitais cresceu 161% em 2021, com destaque para aqueles de até 50 metros quadrados (m²), que tiveram aumento de 204% no volume de novos financiamentos. É o que mostra um levantamento feito pelo Itaú Unibanco. O crescimento ficou acima da média nas regiões Norte (com 437% de evolução), Centro-Oeste (300%) e Nordeste (280%).

A alta na procura por espaços menores, no entanto, não significa que outras metragens tiveram desempenho ruim. Exemplo disso é o aumento de 162% no número de financiamentos para moradias com áreas entre 50m² e 100m². Os imóveis de alto padrão também tiveram crescimento relevante: o número de financiamentos de unidades com valor acima de R$ 1 milhão foi 140% superior ao de 2020.

Segundo o diretor do Itaú Unibanco Thales Ferreira Silva, a valorização do metro quadrado é um dos motivos da nova tendência, mas razões ligadas à pandemia também influíram. "Além da questão do preço, identificamos entre os clientes a busca de ambientes multifuncionais, em meio a um modelo de trabalho cada vez mais remoto ou híbrido", avalia.

O vice-presidente do Sindicato das Empresas de Compra, Venda e Administração de Imóveis do Distrito Federal (Secovi-DF) e CEO da Elo Imóveis, Hiram David, confirma a conclusão da pesquisa: "Houve aumento expressivo de procura por casas de campo em condomínio, chácaras e notória migração para cidades menores próximas aos centros urbanos".

Robinson Silva, sócio do GRI Club, afirma que "o perfil de imóveis mais compactos é uma tendência que a gente vê no Brasil inteiro, e por diversos fatores". "O principal é a renda do brasileiro, que não cresceu nos últimos dois anos; então, as famílias ficam mais confortáveis ao pagar um financiamento de menor valor", afirma.

MRV/DIVULGAÇÃO

Prédios e condomínios em Lagoa Santa, na Grande BH, atraem moradores que buscam cidades próximas aos grandes centros

MIGRAÇÃO Segundo Fábio Tadeu Araújo, sócio-diretor da Brain Inteligência Estratégica, o movimento de migração das capitais para municípios menores vem acontecendo há alguns anos, e se reforçou em 2020 e 2021, devido ao aumento intenso do preço dos imóveis nas grandes cidades. "Como mais de 70% do mercado imobiliário brasileiro é composto por residências de R$ 350 mil a R$ 400 mil – e o Casa Verde Amarela compõe cerca de 50% do mercado sozinho –, as grandes capitais já quase não têm mais oferta desses imóveis e esse mercado está indo para as cidades vizinhas", detalha.

"Esse aumento na procura e na venda é reflexo da alta dos custos de construção e de terrenos, que resulta na elevação dos preços de venda dos imóveis", concorda Bruno Sindona, CEO da Sindona, desenvolvedora de empreendimentos populares. "Neste momento de alta de aluguel, as pessoas mudam e buscam moradia onde conseguem pagar. As classes C e D estão sendo expulsas dos grandes centros", ressalta. "A renda não acompanhou os aumentos de preço dos imóveis nem dos custos de construção. Os imóveis têm se valorizado cerca de 6% ao ano, mas os custos de construção têm subido ainda mais, perto de 20%", explica Bruno Sindona.

PANDEMIA Robinson Silva, do GRI Club, acredita que as mudanças foram bastante influenciadas pela pandemia da COVID-19. "A maioria das empresas levou o trabalho de home office muito a sério, e muitas pessoas acabaram saindo das zonas centrais das cidades e procurando regiões um pouco mais afastadas, pela qualidade de vida um pouco melhor", ressalta.

"O conforto de maior convívio em família, economia de tempo de deslocamento, uma vida mais tranquila e a possibilidade de residir em local distante da sede da empresa resultou na procura por imóveis mais confortáveis, maiores, possivelmente com um quarto a mais ou escritório, em locais mais aprazíveis que os centros urbanos. A migração foi uma consequência inteligente", finaliza o vice-presidente do Secovi-DF, Hiram David.

* Estagiária sob supervisão do subeditor Odail Figueiredo

JAECI CARVALHO

COLUNA DO JAECI

>>jaeci.cavalcanti@uai.com.br

"Tite mudou sua filosofia do meio do ano pra cá, confiando nos jovens talentos Vinicius Junior, Raphinha, Matheus Cunha e Antony. Todos entraram no time principal e deram conta do recado"

ESTA COLUNA É PUBLICADA AOS DOMINGOS, SEGUNDAS, QUARTAS, QUINTAS-FEIRAS E SÁBADOS

Um voto de confiança a Tite, Neymar e cia.

O técnico Tite anunciou que após a participação do Brasil na Copa do Mundo do Catar deixará o cargo, independentemente do resultado. Ele já havia falado isso ano passado, pois estará completando um ciclo de seis anos, que nenhum outro treinador teve na Seleção Brasileira. Os números sob seu comando são excepcionais, embora o que importe para o torcedor brasileiro seja apenas o Mundial. Copa América, das Confederações ou qualquer outro torneio que envolva a seleção canarinho não tem relevância. Talvez seja um erro da nossa cultura esportiva, mas é assim que nos sentimos.

A Argentina valorizou a conquista da Copa América no Maracanã, como se fosse uma Copa do Mundo. A justificativa foi em cima de mais de duas décadas sem troféus para a seleção principal daquele país. O primeiro título de Messi com seus jovens companheiros.

Tite foi campeão do Superclássico das Américas, em 2018, e da Copa América, em 2019. Foi eliminado pela Bélgica nas quartas de final da Copa em 2018, e perdeu a Copa América para a Argentina em 2021. Pegou a Seleção pelo meio do caminho, quando Dunga foi demitido após uma derrota para o Peru, em Los Angeles, em 2016. De lá pra cá, fez um trabalho excelente no quesito resultados, mas, sob seu comando, o Brasil nunca encantou, praticando futebol pobre. As convocações de jogadores que não vivem bom momento são outro questionamento, mas é bom lembrar que cada treinador tem suas preferências e escolhas.

Lembro-me de uma matéria que fiz com Parreira, perguntando-lhe sobre o motivo de não ter levado o goleiro Fábio a uma Copa do Mundo. Ele respondeu que "goleiro é cargo de confiança do treinador", e que levou Taffarel, que era reserva do Parma, para a Copa de 1994, "porque confiava nele". E o goleiro foi um dos heróis, defendendo uma das penalidades contra a Itália na final que deu o tetracampeonato ao Brasil. Tite sempre gostou de contar com Fernandinho, Paulinho, Renato Augusto, Fagner, Thiago Silva, Daniel Alves, entre outros, porque confia nesses atletas, embora, na Seleção, não tenham correspondido. Esse é um direito do treinador. A gente pode questionar, o torcedor pode criticar, mas se ele confia, o que podemos fazer?

Tite mudou sua filosofia do meio do ano para cá, confiando nos jovens talentos Vinicius Junior, Raphinha, Matheus Cunha e Antony. Todos entraram no time principal e deram conta do recado. Procuramos um camisa 9 há tempos, e parece que, a nove meses da Copa, achamos Matheus Cunha, que tem brilhado no Atlético de Madrid. Vinicius Junior amadureceu no Real Madrid e hoje é o grande nome da equipe. E Tite tem dado oportunidades, maturidade e rodagem para eles.

Tenho feito críticas duras e severas a Tite, mas resolvi mudar a minha postura. Críticas e elogios ocorrerão na mesma medida, mas num tom ameno e menos agressivo. Reciclar faz parte da vida, e quando a gente faz isso fica mais leve e mais feliz. Eu tenho uma máxima que, independentemente do técnico ou jogadores, vestiu a amarelinha, sou Brasil. Tive o privilégio de ver o time canarinho in loco nas três primeiras Copas que cobri – Estados Unidos, França e Coreia-Japão. O Brasil chegou a três finais seguidas e ganhou duas. De 2002 para cá, acumulamos eliminações, uma delas vergonhosa, os 7 a 1 contra a Alemanha em nossa casa.

Vou torcer muito para Tite ajustar o grupo e ter um ataque com Raphinha, Matheus Cunha e Vinicius Junior, com Neymar sendo o verdadeiro 10, abastecendo a garotada com seus lances geniais. Se Tite ganhar a Copa, seremos todos campeões, pois, acima de tudo, somos brasileiros. Portanto, força aos jovens, a Neymar e a Tite. São eles que vão representar a nossa camisa em busca do hexa. Que os ajustes sejam feitos e que cheguemos fortes para a disputa. Se jogarmos bonito, como sempre fizemos, e ainda assim não ganharmos, o povo entenderá. Resgatar o velho e bom futebol é o que mais desejo. Se for recheado com a taça, melhor ainda.

FUTEBOL MINEIRO

Cruzeiro encaminha a venda de 75% dos direitos de atacante para clube da Bulgária. Raposa deve receber R$ 3,6 milhões pela transferência de Thiago ao Ludogorets Razgrad

ARTILHEIRO CELESTE FORA

PAULO GALVÃO

O Cruzeiro deve perder um de seus artilheiros na temporada. O atacante Thiago, com três gols em oito jogos em 2022, três a menos que o titular Edu e mesmo número da revelação, Vítor Roque, está a caminho da Bulgária, onde defenderá o Ludogorets Razgrad, atual decacampeão e líder do campeonato nacional de lá.

O clube celeste não confirma, mas deverá receber US$ 700 mil (cerca de R$ 3,6 milhões), além de manter 25% em uma transferência futura. O atleta de 20 anos se despede da Toca com 10 gols em 64 jogos. A Raposa detinha 70% dos direitos, com o Verê-PR tendo o resto.

"Irmão, te desejo todo sucesso do mundo! Foi um privilégio compartilhar esses dias com você e aprender tanto contigo! Estarei, daqui, torcendo muito por você, continue fazendo muito gol para o Ravi! Tamo junto, Thiagol!", escreveu Edu, em uma rede social.

A primeira partida de Thiago foi em 22 de janeiro de 2020, quando fez um dos gols na vitória por 2 a 0 sobre o Boa, pela primeira rodada do Estadual daquele ano, provocando o investimento de R$ 600 mil. A última, na goleada por 5 a 0 sobre o Sergipe, quinta-feira, em Aracaju, na estreia das duas equipes na Copa do Brasil, quando contribuiu com um gol para a classificação à segunda fase da competição.

JUAREZ RODRIGUES/EM/D.A PRESS – 26/1/22

Aos 20 anos, Thiago vinha se revezando com Edu no setor ofensivo celeste: em duas temporadas, marcou 10 gols em 64 jogos

"Thiago tem 20 anos, muito a melhorar, mas se entregando como se entrega, vai longe", disse o técnico Paulo Pezzolano, depois da vitória celeste na capital sergipana.

Já sem a promessa, o treinador terá uma opção a menos para a sequência da temporada. No futuro, poderá contar com alguma contratação, mas para o próximo compromisso, nada menos que o clássico contra o Atlético, vai com o que tem no momento, especialmente Edu, que soma seis gols em oito compromissos na temporada.

Outra boa opção, mas que deve ficar para o decorrer da partida, é o jovem Vitor Roque, que fará 17 anos amanhã. Ele já soma três gols em nove duelos no time principal, tem multa rescisória na casa de R$ 1,7 bilhão e ganhou destaque na imprensa europeia depois de se tornar o jogador mais jovem a marcar dois gols na Copa do Brasil, justamente na quarta-feira passada.

Pezzolano liberou os atletas ontem e a reapresentação está marcada para terça-feira, quando será intensificada a preparação para o clássico. Também deverá ser definida a situação do armador Giovanni, que sofreu pancada no joelho direito na partida contra o Sergipe e cuja escalação passou a ser dúvida.

FUTURO Um jogador que precisa definir o futuro é o zagueiro Maicon. Ele havia acertado contrato antes de Ronaldo Nazário assumir compromisso de comprar 90% dos direitos da Cruzeiro Sociedade Anônima do Futebol (Cruzeiro SAF) e foi convocado para rediscutir o acordo. Ele tem proposta salarial bem superior do Santos e há grandes chances de se transferir para o clube do litoral paulista.

ENQUANTO ISSO...

...Filho de Ronaldinho de saída

As mudanças no Cruzeiro não param. Nas categorias de base, deixaram a Toca da Raposa I o auxiliar-técnico do Sub-20, o ex-jogador Leandro Guerreiro, e o armador João Mendes de Assis Moreira, de 17 anos, filho de Ronaldinho Gaúcho. O clube celeste optou por não renovar o contrato do jovem atleta, que desde 2019 passou pelas categorias Sub-13, Sub-15 e Sub-17. João segue o caminho do goleiro Pablo, filho do ídolo Fábio, que também saiu das categorias de base da Raposa depois de o pai se transferir para o Fluminense.

EUROPA

City reage e recupera a vantagem sobre Liverpool

Após a derrota no fim de semana passado para o Tottenham (3 a 2), o Manchester City, líder do Campeonato Inglês, respirou aliviado graças ao triunfo conquistado fora de casa, ontem, sobre o Everton, com um gol de Phil Foden. A 27ª rodada marcou também o retorno do dinamarquês Christian Eriksen aos gramados, oito meses depois de sofrer uma parada cardíaca na Eurocopa.

A derrota diante dos Spurs e a vitória do Liverpool no meio da semana em uma partida adiada haviam reduzido a vantagem dos Citizens para apenas três pontos, agora ampliada para seis. Os Reds, porém, têm um jogo a menos e enfrentarão o Arsenal na quarta-feira.

Com 42 pontos, o Tottenham é sétimo, mas agora está a apenas quatro pontos do Manchester United (4º), time que atualmente fecha a 'zona da Champions' na Inglaterra.

Mais cedo, o Tottenham reagiu com contundência após a derrota (1 a 0) fora de casa para o Burnley e goleou por 4 a 0 em sua visita ao Leeds, aumentando assim a pressão sobre o técnico argentino Marcelo Bielsa.

Outra equipe que não decola é o Manchester United, que ficou no 0 a 0 em seu estádio contra o penúltimo colocado, o Watford.

A boa novidade do dia na Premier League foi a volta aos gramados do dinamarquês Christian Eriksen. O meia de 30 anos, que teve um desfibrilador implantado, entrou em campo aos 52 minutos, quando seu time, o Brentford, já perdia por 2 a 0 para o Newcastle e jogava com 10 devido à expulsão, aos 11 minutos, de Josh Dasilva.

GEOFF CADDICK/AFP

No Campeonato Inglês, uma das novidades foi o retorno do meia Eriksen (D), oito meses após sofrer parada cardíaca na Eurocopa

"Tirando o resultado, sou um homem feliz", disse Eriksen. "Passar pelo que passei e estar de volta é uma sensação maravilhosa", acrescentou.

Pelo Campeonato Espanhol, com um gol de Karim Benzema, o 19º do francês nesta temporada na competição, o Real Madrid venceu fora de casa o Rayo Vallecano, ampliando a liderança. O time soma agora 60 pontos, bem à frente dos 51 do Sevilla e dos 46 do Betis antes do dérbi sevilhano de hoje. Já o Atlético de Madrid venceu o Celta de Vigo por 2 a 0 e pulou para o quarto lugar.

MBAPPÉ BRILHA No Campeonato Francês, o Paris Saint-Germain, líder, venceu o Saint-Étienne por 3 a 1 de virada, com mais uma exibição de gala de Mbappé, que marcou dois gols e deu uma excelente assistência. Com o triunfo, o PSG soma 62 pontos, bem acima dos 46 do Nice, que empatou em 0 a 0 com o Strasbourg no outro jogo da rodada, e do Olympique de Marselha, que visita o Troyes hoje.

Com seus dois gols, Mbappé soma 156 com a camisa da equipe parisiense, igualando o sueco Ibrahimovic na segunda colocação dos maiores artilheiros de todos os tempos do clube. Aos 23 anos, o campeão mundial só é superado pelo atacante uruguaio Cavani, que marcou 200 gols entre 2013 e 2020. Nesta temporada, Mbappé já balançou as redes 24 vezes em 34 jogos.

Já pelo Campeonato Italiano, a Juventus se aproximou das primeiras posições ao vencer o Empoli (13º) por 3 a 2 pela 27ª rodada da Serie A, graças aos tropeços de Milan e Inter, já que os dois grandes clubes empataram na sexta-feira contra equipes da metade inferior da tabela. O time está a sete pontos do Milan, que lidera, a cinco da Inter, e a quatro do Napoli, que joga hoje contra a Lazio.

CAMPEONATO MINEIRO

Atlético vence o Pouso Alegre marcando aos 51 do segundo tempo e toma a liderança do Cruzeiro, adversário do próximo domingo. Técnico usou o mistão no Sul de Minas

GOL NO FIM TURBINA CLÁSSICO

PEDRO SOUZA/ATLÉTICO

Numa partida em que o Galo dominou, mas falhou muito, o centroavante Fábio Gomes saiu do banco para decretar o triunfo, já nos descontos

2 X 3

POUSO ALEGRE	ATLÉTICO
Cairo; Nando, Ramon Baiano, Luanderson e Carlinhos; Gledson, Lucas Gonçalves (Elivélton Foguinho, intervalo), Lucas Rodrigues (Iago, intervalo) e Denner (Gabriel Pereira 24 do 2º); Eberê (João Marcos 43 do 2º) e Bruno Moraes (Lucas Reis 43 do 2º)	Everson; Guga, Nathan Silva, Réver e Guilherme Arana; Allan e Otávio (Calebe 43 do 2º); Ademir (Savarino 43 do 2º), Vargas, Eduardo Sasha (Fábio Gomes 45 do 2º) e Keno (Nacho Fernández 32 do 2º)
TÉCNICO: *Francisco Diá*	**TÉCNICO:** *Antonio Mohamed*

8ª rodada do Campeonato Mineiro

ESTÁDIO: Manduzão
GOLS: Eduardo Sasha 9 do 1º; Ramon Baiano 14 e 35, Eduardo Sasha 26 e Fábio Gomes 51 do 2º
ÁRBITRO: Marco Aurélio Augusto Fazekas Ferreira
ASSISTENTES: Ricardo Junio de Souza e Augusto Magno de Ramos
CARTÃO AMARELO: Nando, Vargas, Lucas Gonçalves, Dylan Borrero (no banco) e Carlinhos
PÚBLICO: 12.113
RENDA: Não divulgada
PRÓXIMOS JOGOS DO ATLÉTICO: Cruzeiro (c), Democrata (f) e Caldense (c)

PAULO GALVÃO

Em um jogo muito disputado, o Atlético venceu o Pouso Alegre por 3 a 2, no Sul de Minas, com gol da vitória aos 51 minutos do segundo tempo, marcado por Fábio Gomes. Com isso, assumiu a liderança do Campeonato Mineiro, com maior saldo de gols e os mesmos 19 pontos do Cruzeiro, próximo adversário, domingo que vem, no Mineirão, pela 9ª rodada.

O resultado coloca ainda mais pimenta no clássico, no qual o Galo deverá ter força quase máxima, sendo o armador Zaracho a única dúvida do técnico Antônio "El Turco" Mohamed. Ontem, o treinador mais uma vez poupou titulares, como o lateral Mariano, o zagueiro Godín, o volante Jair e o atacante Hulk. Outros entraram no segundo tempo e foram fundamentais, como o armador Nacho Fernández, cobrador do escanteio que resultou no gol da vitória.

"O Turco falou que uma bola ia sobrar para mim e eu faria o gol. Confiei na palavra dele. Fico muito feliz de poder retribuir o que ele fez, de ter me colocado em campo", disse Fábio Gomes, que marcou seis minutos depois de entrar, substituindo Eduardo Sasha, que havia marcado os dois primeiros gols alvinegros.

A expectativa é que, em oito dias, Mohamed mande a campo o que tem de melhor para tentar praticamente garantir a primeira colocação do Estadual, conquistando vantagens nas semifinais. Nesta edição, o título do Mineiro será definido em jogo único, com mando da Federação Mineira de Futebol (FMF).

Na partida de ontem, o Galo mandou no primeiro tempo, apesar de as duas primeiras chances terem sido do Pousão. Com 6 minutos, em falta pela direita, Gledson obrigou Everson a trabalhar, espalmando para fora. Na cobrança de escanteio, o zagueiro Luandeson cabeceou com perigo, por cima.

Mas aos 9 minutos, também em escanteio da esquerda, saiu o gol atleticano. Guilherme Arana cobrou e Eduardo Sasha, quase sem sair do chão, cabeceou para a rede.

A partir de então, só deu o time alvinegro. Quatro minutos depois foi a vez de Keno cruzar e Réver quase marcar de cabeça, mandando rente à trave. Aos 25 minutos, Sasha fez grande jogada no meio e acionou Ademir, que bateu da entrada da área, à direita do goleiro. Em seguida, Keno arrancou pela esquerda, cruzou para Sasha, que escorou de cabeça e Vargas bateu por cima. Aos 35 minutos, aproveitando presente do goleiro Cairo, Allan teve a chance cara a cara, mas bateu em cima do camisa 1. Na cobrança de escanteio, Ademir subiu sozinho, sem goleiro, cabeceando para fora. O time fechava o primeiro tempo abusando de perder gols.

REAÇÃO Os donos da casa tentaram voltar um pouco mais acesos no segundo tempo e reclamaram toque de mão de Guga dentro da área logo aos 6 minutos, mas o árbitro mandou seguir. Aos 14min, o Pousão chegou ao empate com Ramon Baiano, cabeceando depois de cruzamento da esquerda de Denner.

Só a partir do empate o Galo acordou. Mesmo pouco inspirado, voltou a ficar em vantagem aos 26min, com Eduardo Sasha, após Vargas dar assistência de cabeça, em cruzamento de Ademir da direita.

O Pouso Alegre ameaçou de novo aos 32 minutos, com Gabriel Pereira, que bateu mesmo sem ângulo, para defesa de Everson. O goleiro atleticano, porém, não conseguiu pegar cabeçada de Ramon Baiano, três minutos mais tarde, completando cruzamento de Elivélton Foguinho da direita.

O Galo lutou até o fim e, mesmo correndo alguns riscos, foi recompensado com o gol da vitória praticamente no último ataque. Em escanteio cobrado por Nacho Fernández, Fábio Gomes completou de cabeça, do meio da área, com Foguinho ainda tocando na bola quase em cima da linha, na tentativa de evitar o pior para o Pouso Alegre, que é lanterna do Mineiro, com apenas 3 pontos e sendo o único time sem vitórias na competição.

ENQUANTO ISSO...

Coelho concentrado na Libertadores

Por ora fora do G-4 do Campeonato Mineiro, que qualifica as equipes para as semifinais (é o quinto colocado), o América se concentra exclusivamente na Copa Libertadores. O time busca intensidade nos treinamentos para tentar superar a desvantagem na competição, depois de estrear com derrota por 1 a 0 para o Guaraní-PAR, no Independência. No jogo no Horto, a equipe teve o controle das ações na maior parte do tempo, mas acabou sofrendo um gol no fim. Ontem, o elenco alviverde deu sequência à preparação para o duelo de volta contra os paraguaios, marcado para as 19h15 de quarta-feira, no Estádio Defensores del Chaco, em Assunção. O Coelho precisa devolver a diferença no placar ou vencer por margem maior de gols para garantir a classificação à terceira fase do torneio continental.

CLASSIFICAÇÃO

CLUBES	PG	J	V	E	D	GF	GC	S	A(%)
1 ATLÉTICO	19	8	6	1	1	17	4	13	79.2
2 CRUZEIRO	19	8	6	1	1	14	6	8	79.2
3 ATHLETIC	16	8	5	1	2	9	4	5	66.7
4 CALDENSE	15	8	5	0	3	11	9	2	62.5
5 AMÉRICA	14	8	4	2	2	9	5	4	58.3
6 DEMOCRATA - GV	11	8	3	2	3	8	7	1	45.8
7 VILLA NOVA	9	8	1	6	1	10	9	1	37.5
8 TOMBENSE	7	8	2	1	5	6	12	-6	29.2
9 PATROCINENSE	7	8	2	1	5	5	12	-7	29.2
10 U.R.T	7	8	1	4	3	5	10	-5	29.2
11 UBERLÂNDIA	5	8	1	2	5	4	13	-9	20.8
12 POUSO ALEGRE	3	8	0	3	5	7	14	-7	12.5

Classificados p/a semifinal · Classificados p/o Troféu Inconfidência · Rebaixados

8ª RODADA

Athletic 1 x 0 Democrata
URT 0 x 0 América
Cruzeiro 2 x 2 Villa Nova
Patrocinense 2 x 1 Tombense
Uberlândia 0 x 1 Caldense
P. Alegre 2 x 3 Atlético

9ª RODADA

SÁBADO
15h Athletic x URT
16h Tombense x Uberlândia
16h30 América x Villa Nova

DOMINGO
10h30 Patrocinense x P. Alegre
11h Caldense x Democrata
18h Atlético x Cruzeiro

VIOLÊNCIA

Ataque a ônibus força suspensão do Gre-Nal

O ônibus do Grêmio foi atacado a pedradas ontem, na chegada ao Beira-Rio, para o clássico contra o Internacional. A partida seria às 19h, pela 9ª rodada do Campeonato Gaúcho, mas o tricolor se recusou a entrar em campo depois do incidente. Cerca de 100 pessoas teriam participado da ação.

De acordo com a assessoria de imprensa gremista, houve feridos. O meio-campista Villasanti precisou receber atendimento médico. O time lidera o Gauchão. A federação local tentava apenas adiar o começo do jogo, em lugar de determinar a suspensão do duelo, mas já planejava uma nova data.

Cenas de violência também ocorreram antes da partida entre Bahia e Sampaio Corrêa, na quinta-feira, pela Copa do Nordeste. Na chegada à Arena Fonte Nova, o ônibus do Tricolor de Aço foi atingido por uma bomba. O goleiro Danilo Fernandes ficou ferido no rosto e teve de ser levado ao hospital.

O paraguaio Villasanti, que estaria escalado para o clássico, ficou ferido e precisou ser encaminhado por ambulância para o hospital para passar por exames mais detalhados. Dirigentes chegaram a mencionar traumatismo craniano. Outros jogadores também foram atingidos por estilhaços de vidros.

"Não vamos jogar. Não nos sentimos seguros. Há um desequilíbrio técnico tremendo, porque o jogador estava escalado para a partida. Tem vários jogadores que foram tomar banho, estão cheios de vidro. Não há condições técnicas e psicológicas para fazer a partida", alegou o presidente gremista, Romildo Bolzan.

De acordo com a Brigada Militar, torcedores do Inter estavam escondidos na região e atacaram o veículo do rival com pedras. Havia escolta policial na Avenida Edvaldo Pereira Paiva, nas imediações do estádio colorado, mas os agressores fugiram. Não houve prisões.

"Fomos surpreendidos por cerca de 100 torcedores identificados com a camisa do Internacional. Eles saíram do parque e começaram a jogar uma série de objetos. Uma pedra e um pedaço de pau quebraram o vidro do ônibus e lesionaram o nosso atleta", disse o CEO do Grêmio Carlos Amodeu, ao descrever a ação que feriu Villasanti.

Inicialmente, o próprio presidente do Inter, Alessandro Barcellos, apoiava a suspensão da partida: "O Internacional vem manifestar com veemência a contrariedade a essa violência que tem acontecido com certa constância. É lamentável que isso tenha acontecido. O Internacional vai contribuir de todas as formas para que sejam identificados aqueles que fizeram isso. É importante que a gente assuma essa responsabilidade, inclusive a imprensa. Esse é um momento importante para a gente virar esse jogo."

BAHIA Na quinta-feira, em Salvador, o ônibus do Bahia foi atacado por uma facção de seus próprios torcedores com rojões, quando estava a caminho da Fonte Nova. O presidente da maior torcida organizada do Bahia, a Bamor, Half Silva, suspeito de participar do atentado, foi chamado para prestar depoimento à polícia. Dois integrantes também prestaram esclarecimentos, mas ninguém foi preso.

A investigação chegou até os suspeitos depois de ter acesso a imagens de câmeras de segurança que mostravam a ação de cinco homens, que fugiram em dois carros depois de lançarem explosivos. Dois atletas ficaram feridos: o lateral Matheus Baia e o goleiro Danilo Fernandes, atingido em várias partes do corpo, especialmente no rosto.

TWITTER/REPRODUÇÃO

O meio-campista Villasanti, do Grêmio, é conduzido para uma ambulância: suspeita era de traumatismo craniano após pedrada

Torcida agride jogadores após queda no Paraná

O rebaixamento do Paraná Clube para a Segunda Divisão do Campeonato Paranaense terminou em violência e tentativa de agressão de torcedores sobre os atletas do clube. Ontem, o time perdeu na Vila Capanema para o União por 3 a 1, em uma partida que teve de ser encerrada antes do tempo regulamentar por falta de segurança.

A confusão começou aos 41 minutos do segundo tempo. Parte da torcida invadiu o gramado e partiu para cima dos jogadores. Houve algumas trocas de socos e chutes, mas eles conseguiram entrar nos vestiários. Policiais chegaram a usar balas de borracha e bombas de efeito moral para dispersar os invasores.

O Paraná Clube enfrenta uma sequência de problemas nos últimos anos, perdendo espaço tanto no cenário nacional como regional. Sofreu uma série de rebaixamentos no Brasileirão, amargando a queda para a Série D – Quarta Divisão – no fim do ano passado. Agora, deixa a elite paranaense.

Enquanto a bola rolou no gramado da Vila Capanema, o União abriu o placar no fim do primeiro tempo, com Patrick Data, após assistência de Barreto. O gol gerou ainda mais nervosismo no adversário.

No segundo tempo, o União ampliou com Sato, em contra-ataque. O Paraná ameaçou uma reação ao descontar com Gabriel Correia. Mas, aos 34 minutos, Wellisson deu o golpe decisivo contra os tricolores com um gol de falta.

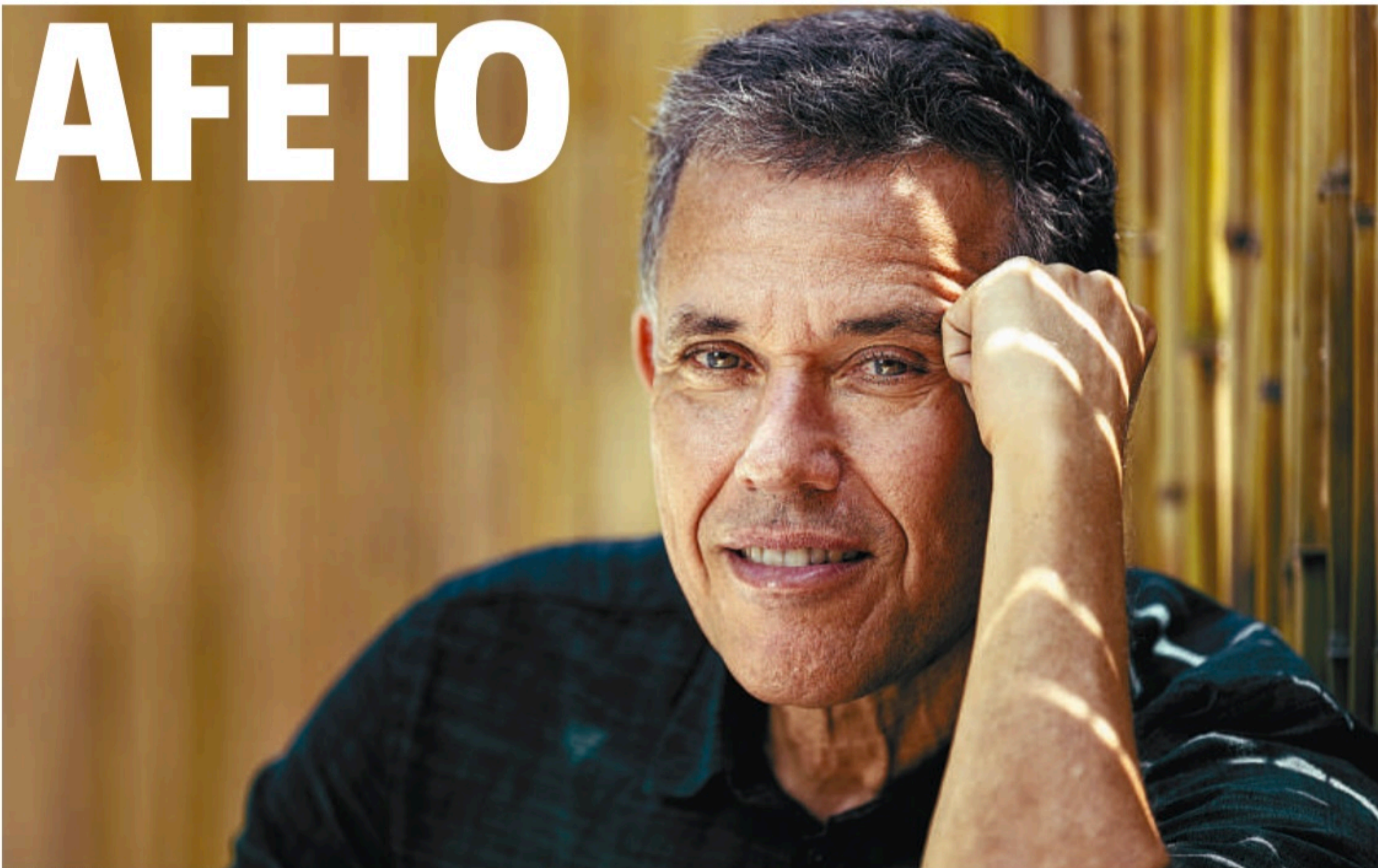
JUAREZ RODRIGUES/EM/D.A PRESS

degusta

Sobremesas afetivas resgatam memórias e despertam sentimentos de quem faz e de quem come.

PANDEMIA ENSINOU O SER HUMANO A RESSIGNIFICAR A EXPERIÊNCIA DE VIVER E SE RELACIONAR COM O OUTRO. MUDANÇA DE PARADIGMAS INSPIROU O NOVO LIVRO DO ESCRITOR E RABINO NILTON BONDER

A NOVA DIMENSÃO DO AFETO

LEO MARTINS/DIVULGAÇÃO

Nilton Bonder usa elementos da cabala para discutir emoções e o pensamento do homem contemporâneo

MARIANA PEIXOTO

Viver e existir, eis a questão? Bem, depende. Vivemos e existimos, não necessariamente nesta ordem, como explica o rabino e escritor Nilton Bonder.

"A dimensão da existência é a da sobrevivência. É quando a gente está sempre preocupado em garantir o sustento, ter saúde, são aspectos muito perceptíveis a todos. Agora, nem só de pão vive o ser humano. Há outra categoria tão importante que é o que chamo viver: é a maneira pela qual impacto o mundo e o mundo me impacta. Tem a ver com projetos e expectativas que, muitas vezes, não existem no mundo concreto."

É a partir desta reflexão que Bonder dá início a seu novo livro. Com lançamento nesta segunda (28/2) pela editora Rocco, "Cabala e a arte de apreciação do afeto" é o quinto título dos sete previstos para a coleção "Reflexos e refrações". É também seu 26º livro desde a estreia, em 1989, com "A dieta do rabino: A cabala da comida".

"Me vejo muito misturado com os dois (o rabino e o escritor). Mas neste momento da vida, tenho propositalmente buscado menos a rotina do rabino, que tive por muitas décadas, e me colocado mais no trabalho da escrita da arte e da cultura", diz Bonder, de 64 anos, 35 deles dedicados ao rabinato.

Gaúcho radicado no Rio de Janeiro, ele está à frente da Congregação Judaica do Brasil. É conhecido pelo pensamento progressista e pela intensa atividade no meio cultural.

JABUTI Bonder já foi premiado com o Jabuti na categoria religião e tem volumes lançados na Holanda, Itália, Alemanha, China, Rússia, Coreia do Sul, Espanha, República Tcheca e nos Estados Unidos.

A adaptação teatral de "A alma imoral", com Clarice Niskier, é apresentada há 15 anos – em setembro de 2021, a atriz, comemorando 40 anos de carreira, fez uma sessão do monólogo no Cine-Theatro Brasil Vallourec, em BH. O livro acabou gerando um documentário e uma série homônima, com cinco episódios, lançados em 2018 pelo Canal Curta! – ambos dirigidos pelo cineasta Silvio Tendler.

Mais recentemente, Bonder trabalhou com a coreógrafa Deborah Colker. É dele a dramaturgia do espetáculo "Cura", da Cia. de Dança Deborah Colker. A montagem, que estreou no segundo semestre do ano passado, será apresentada no Sesc Palladium, em 30 de abril e 1º de maio, e no Centro Cultural Usiminas, em Ipatinga, em 4 e 5 de maio.

Voltando ao tema que abre seu novo livro, ele diz que a pandemia deu uma mexida com o viver e o existir. "Se por um lado a existência ficou muito fragilizada e limitada, pois não podíamos sair de casa, encontrar pessoas e até o sustento para alguns ficou muito difícil, do ponto de vista dos afetos aconteceu o contrário. O ser humano passou a ter outra valorização para experiências da vida, como a gente se relaciona com o outro, já que tudo em nossos sentimentos foi amplificado. Durante um período, tivemos mais oportunidade de viver, já que ficou muito difícil existir."

A crise sanitária, por sinal, permeia a coleção "Reflexos e refrações". Todos os livros abordam aspectos fundamentais da experiência humana: risco, alegria, cura, sexo, afeto, poder e tempo, o tema do volume que encerra o projeto.

"Houve essa sintonia com a pandemia. O livro sobre a cura obviamente teve diferentes sentidos. O texto sobre a alegria foi também um desafio, assim como o do afeto", afirma.

Em outubro de 2019, Bonder propôs o projeto à Rocco, sua editora desde a década de 1990, quando se tornou autor best-seller com "A alma imoral" (1998). "Era um compromisso absurdo, pois eu nunca tinha feito uma série com sete livros. Seria um trabalho de muita concentração e paciência. Poucos meses depois que comecei, teve início a pandemia. (Escrever os livros) Foi quase que uma terapia ocupacional para os últimos dois anos", acrescenta ele, que já entregou à editora o sexto volume, que terá como tema o poder.

> *Se por um lado a existência ficou muito fragilizada e limitada, pois não podíamos sair de casa, encontrar pessoas e até o sustento para alguns ficou muito difícil, do ponto de vista dos afetos aconteceu o contrário. O ser humano passou a ter outra valorização para experiências da vida"*
>
> *Tento no livro fazer um recorte para você pensar sobre você mesmo. O olhar do afeto é muito importante. Todos os animais são afetados, têm emoções, mas somente o ser humano tem apreciação"*
>
> *Não é um livro de psicanálise ou do mundo religioso. É simplesmente uma leitura em que uso de sabedoria antiga para tentar mostrar quem a gente é"*
>
> ■ **Nilton Bonder,** rabino e escritor

SISTEMA A cabala, diz Bonder, atua como um sistema. "Sistema é uma maneira de ver alguma coisa em suas particularidades. As estações do ano, por exemplo: primavera, verão, outono, inverno, são algo que inventamos, nossa maneira de criar um sistema."

Com a cabala, explica Bonder, não é muito diferente. "Ela é como uma plataforma com elementos para que você olhe o mundo por vários filtros. Nenhum deles é absoluto, fazem parte do sistema da vida."

No filtro do afeto, tema do livro, ele apresenta sua análise por meio de quatro dimensões: desejo, percepção, motivações e desejo físico. "Tento no livro fazer um recorte para você pensar sobre você mesmo. O olhar do afeto é muito importante. Todos os animais são afetados, têm emoções, mas somente o ser humano tem apreciação."

Há aspectos positivos e negativos. "A apreciação dos afetos nos dá qualidade, nos oferece uma amplitude maior de viver a vida. O que chamo de afetação é diferente do afeto. As afetações vêm do desejo de controle que o ser humano desenvolve. Apego é outra afetação emocional, assim como a arrogância. Então, há dois caminhos: você pode apreciar os afetos e ir para um lugar mais poderoso, ou você produzir aspectos negativos."

SABEDORIA Bonder faz esse caminho da forma palatável e direta. "Não é um livro de psicanálise ou do mundo religioso. É simplesmente uma leitura em que uso de sabedoria antiga para tentar mostrar quem a gente é, o que são nossos desejos, emoções e pensamentos. Na verdade, conhecemos muito pouco sobre as características dos elementos que compõem a nossa experiência."

Todos os volumes da série são curtos, não ultrapassam 150 páginas. "Confesso que houve leitores que passaram sufoco (para acompanhar a leitura). Tenho como propósito para meus livros trazer um olhar realmente profundo, que não é só o olhar direto. São livros para refletir, estudar, e todos têm muitas quebras. Se no primeiro você pode estranhar um pouco, à medida que vai conhecendo os outros entende a estrutura. A partir dos vários filtros que compõem a série, talvez façamos um avanço para compreender a realidade em que estamos inseridos", finaliza.

ROCCO/REPRODUÇÃO

"CABALA E A ARTE DE APRECIAÇÃO DO AFETO"
- De Nilton Bonder
- Rocco
- 144 páginas
- R$ 44,90
- Nas livrarias a partir desta segunda-feira (28/2)

OUTROS TÍTULOS
- "Cabala e a arte de manutenção da carroça" (2019)
- "Cabala e a arte do tratamento da cura" (2019)
- "Cabala e a arte de manutenção da alegria" (2020)
- "Cabala e a arte de apropriação do sexo" (2021)

REGINA TEIXEIRA DA COSTA

EM DIA COM A PSICANÁLISE

"É um autoengano viver em busca da felicidade plena"

>>reginacosta@uai.com.br

Uma ilha nos mares ondulantes

A psicanálise nos leva a considerar o mundo como ele é. Imaginário. Alguns discordarão dizendo que ele é bem real. E devemos concordar também com estes. O mundo é um real imaginarizado por cada um a seu modo. Além da consistência palpável do corpo, e sem corpo não há vida, existe a representação que fazemos de tudo na nossa cabeça.

Representação imaginada por cada um de acordo com a visão de mundo. Podemos ver o mesmo objeto de diversos ângulos e discordar em sua descrição porque a posição dos que o veem é diferente, sempre singular. Há várias leituras e entendimentos do mundo porque o interpretamos com matizes afetivos muito íntimos.

A vida, no entanto, não se reduz a nosso imaginário poderoso, que nos ajuda a dar consistência à vida. Cada um dá seu próprio sentido ao que vive e descreve, reage, age de maneiras variadas, mas existe uma realidade.

Existe uma realidade que compartilhamos, fazemos laços, construímos espaços de convivência, nos unimos e trabalhamos pela construção da sociedade para proteção e segurança comuns. Esta realidade é plural e nela não se pode encontrar o que muitos desejariam: uma verdade única.

Pelo que vemos, nossa obra é imperfeita. Deixa a desejar não apenas pela incompetência humana, mas porque entre nós e a realidade existe o real. O real não é o mundo, porque ele não pode ser representado ou atingido. Ele também não é universal, não podendo ser compartilhado como um para todos, cada elemento é único para cada sujeito.

O real é aquilo do que sempre nos queixamos porque atrapalha a vida. Repete sempre o mesmo, atravessa a vida impedindo que as coisas andem, desorganiza todo planejamento, nos obriga a alterar planos frequentemente. Para os que querem a felicidade, ele é responsável por impedir que a alcancemos simplesmente nos esfregando a vida na cara.

Por isso, é escravo aquele que quer ser muito, muito feliz, sempre! É um autoengano viver em busca da felicidade plena. O único lucro é ser sempre contrariado e insatisfeito, porque a vida nos atrapalha de ser feliz. Lucro masoquista: sofrimento usufruído.

A vida é um progresso de dias repletos de acontecimentos, escolhas a serem feitas e problemas para resolver. Se não estamos atentos, ela nos atropela e machuca. Porque para viver a vida é preciso muito trabalho e esforço para organizar, dar limites, recortes e, em certos momentos, ter coragem de ir em frente e se bancar.

Infelizmente, para os que só querem ser felizes, sou portadora de um imprescindível e incômodo aviso: aceitar o impossível desta missão e abraçar o possível. Colocando os pezinhos bem firmes no chão, na razão sem negação, porque é preciso muito trabalho para alcançar alguma felicidade possível. Descansar em paz, só desencarnando.

Aí, sim, a vida segue entre atropelos do real, mas já não somos os mesmos. A felicidade é uma ilha, da qual desfrutamos em alguns intervalos – aí, sim, possíveis –, nos mares navegáveis da vida. Ora calmos e serenos, ora turbulentos e ondulantes.

HORÓSCOPO

ÁRIES (21/3 A 20/4)
Reflita sobre os passos dados até aqui e as reformulações que devem ser feitas a partir de agora. Vale a pena encarar o desafio de reflexões sinceras e transparentes.

TOURO (21/4 A 20/5)
Nem sempre as coisas ocorrem como planejado, a vida prepara surpresas. Acredite: situações bizarras podem trazer encontros marcantes.

GÊMEOS (21/5 A 20/6)
Mantenha a mente aberta às mudanças, principalmente se elas forem provocadas por coincidências. O universo costuma guardar surpresas para o geminiano.

CÂNCER (21/6 A 21/7)
Procure a companhia de pessoas com quem se sente à vontade para expressar suas ideias, mas se disponha a ouvir o que elas têm a dizer. Mesmo que não concordem com você.

LEÃO (22/7 A 22/8)
A vida interior está intensa. Tão intensa que você se vê animado e cheio de vitalidade em momentos que supostamente deveriam ser consagrados ao relaxamento. Cuidado com a insônia.

VIRGEM (23/8 A 22/9)
Encontros não planejados trarão informações relevantes, colocando sobre a mesa assuntos que pareciam deixados para trás. Aproveite as coincidências.

LIBRA (23/9 A 22/10)
Aquilo que você ainda resiste a aceitar continuará se repetindo. Esse processo não precisa ser doloroso, mas depende de sua aceitação.

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)
A necessidade de participar de experiências intensas, que quebrem a monotonia da vida, está cada vez mais forte. Cabe a você decidir como se envolverá com elas.

SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)
Pessoas que deveriam ser próximas podem ser justamente aquelas das quais você se sente distante. Não se intimide em se aproximar delas.

CAPRICÓRNIO (22/12 A 20/1)
Saia de casa, circule por ambientes fora da sua rotina. Vale a pena apostar em novas energias que essa atitude pode trazer.

AQUÁRIO (21/1 A 19/2)
As coincidências são fundamentais neste momento. Abra-se, sem medo, a tudo aquilo que ocorrer fora do roteiro planejado.

PEIXES (20/2 A 20/3)
Conhecer a intimidade dos sonhos pode trazer desilusão. Parece paradoxo, mas é nisso que dá a obsessão de investigar a vida interior.

SUDOKU

				7		9		2
		7	3		1			
	1	4						8
				5		6		
						8		9
	6	8		9			7	
								3
8		5	4					
	7				8	1		

www.cruzados.net

Para jogar basta completar cada linha, coluna e quadrado 3 x 3 com números de 1 a 9. Não há nenhum tipo de matemática envolvida.

SOLUÇÃO ANTERIOR

3	7	5	9	8	6	4	1	2
8	4	1	2	7	3	6	9	5
6	9	2	5	4	1	8	7	3
9	2	6	1	5	4	7	3	8
7	1	4	6	3	8	5	2	9
5	8	3	7	9	2	1	4	6
1	3	8	4	2	5	9	6	7
4	5	7	3	6	9	2	8	1
2	6	9	8	1	7	3	5	4

CRUZADAS

Modificar o desenvolvimento de algo
"Madame Butterfly", "Tosca" ou "Rigoletto"
É concedida ao condenado à morte
(?) Barreto, autor de "Triste Fim de Policarpo Quaresma"
Tronco de madeira
Objeto de registro no Detran
O metal perfeito, para os alquimistas
O plástico sensível à eletricidade
Cientista grego de "O Almagesto"
Atraiçoar; renegar
Carl Orff: compôs "Carmina Burana"
Peixe cartilaginoso dotado de ferrão
Local de criação de abelhas
"Discurso (?)", sucesso de Daniel
O parente não consanguíneo
Maçã, em inglês
Avenida (abrev.)
Travessa (abrev.)
Átomo em desequilíbrio elétrico
Habilidade de atiradores (pl.)
Ave que acompanha barcos pesqueiros
(?) Bengell, atriz
Escuro
Louis Réard: inventou o biquíni
Tempero purificador, no Xintoísmo
(?) Reich: terminou em 1945 (Hist.)
Perdulária
Planta usada em perfumaria
Alexandre Dumas, escritor francês
Componente de cremes de barbear
Prefixo de "esoterismo": interior

BANCO 5/apple — nardo. 6/ensaiado — ptolomeu. 9/condutivo. 42

Solução

DAD SQUARISI

DICAS DE PORTUGUÊS

>>dadsquarisi.df@dabr.com.br >>BLOG DA DAD: www.correiobraziliense.com.br

RECADO

"A coisa mais difícil do mundo é dizer pensando o que todos dizem sem pensar."

■ **Émile Auguste Alain**

Marte e março

Adeus, fevereiro. Bem-vindo, março. O nome do mês tem origem pra lá de especial. O pai dele é nada mais, nada menos que Marte. O deus da guerra é forte, valente e mau. Está sempre preparado pra luta. Dia e noite usa armadura e capacete. Na mão esquerda, carrega um escudo. Na direita, uma espada. Onde há confrontos, lá está ele. Agora estacionou na Ucrânia.

Aparece de surpresa, num carro puxado por quatro cavalos. No campo de batalha, fica no meio dos soldados e luta com vontade. Todos morrem de medo dele. Em homenagem ao temido senhor, o planeta Marte se chama Marte. O homem verdinho que nasce lá é marciano. O terceiro mês do ano se denomina março. Judô, caratê e aiquidô são lutas marciais. Márcio e Márcia pertencem à família. São guerreiros.

Luta marcial

Por que judô, caratê e aiquidô são lutas marciais? Eis a razão: há muiiiiiiitos anos, os guerreiros japoneses e chineses não tinham armas. Para o ataque ou a defesa, usavam o próprio corpo. Aprendiam, então, as lutas de guerra. Elas mesmas – as marciais.

O casal

Belona se casou com Marte. Tornou-se a deusa guerreira. Nos campos de batalha, mistura-se aos soldados. É valente que só. A língua portuguesa, que lhe reconhece o valor, criou várias palavras para homenageá-la. Todas começam com bel. E têm a ver com guerra.

Beligerante é a pessoa que está em guerra. Ou faz guerra. Belicosa, a criatura louca por uma guerrinha. Bélico é o que se refere à guerra. Material bélico, por exemplo, é material de guerra. E belonave? Nada menos que navio de guerra.

Russo

Ucrânia e Rússia estão em guerra. Depois de infindáveis vaivéns, Moscou atacou o país vizinho. Com isso, o adjetivo russo ganha relevo. Aparece em todos os noticiários.

Como lidar com ele? Nos adjetivos pátrios, escreve-se com hífen. No mais, é tudo coladinho: russo-brasileiro, russo-americano, russo-ucraniano, russomania, russofalante, russofobia.

Sem confusão

Russo e ruço se pronunciam do mesmo jeitinho. Mas a grafia e o significado não se conhecem de cumprimento:

Ruço quer dizer pardacento ou complicado: O conflito ficou ruço. A coisa está ruça. O ataque da Rússia à Ucrânia deixou a situação ruça.

Russo significa natural ou originário da Rússia: Os russos adoram vodca. Tanques e mísseis russos assustam o mundo. Você conhece comidas russas?

A indesejada

Os russos não dizem que invadiram a Ucrânia. Dizem que "realizaram uma operação militar especial no país vizinho". Viu? Recorreram ao eufemismo.

Em outras palavras: adocicaram o termo. A palavra que dá nome aos bois às vezes choca, causa dor ou provoca imagens desagradáveis. A saída? Apelar para outra, mais branda.

Artimanha

Muitos não gostam de pronunciar a palavra morte. Sentem medo. O que fazem? Recorrem a eufemismos. Manuel Bandeira chamou-a de "a indesejada das gentes". Outros dizem falecimento, viagem, ida para a companhia do Senhor, passagem desta para melhor, espichar a canela, vestir paletó de madeira. E por aí vai.

Outro medão

Diabo não fica atrás. A língua oferece mil artimanhas para fugir do vocábulo: demo, cão, bicho, anjo rebelde, anhangá, beiçudo, canhoto, coisa ruim, coxo. Etc. e tal.

Leitor pergunta

A entrega é em domicílio ou a domicílio?

■ **Rafael Valente,** Porto Alegre

Em domicílio é a forma correta. A entrega é feita em casa, em escolas, em lojas, em hospitais. E, claro, em domicílio.

CINEMA

MATHEUS HERMÓGENES*

Katie, Linda, Rick e Aaron têm ajuda de robôs com defeito para derrotar os vilões em "A família Mitchell e a revolta das máquinas"

NETFLIX/DIVULGAÇÃO

Clã Mitchell quer brilhar no Oscar

UTILIZANDO RECURSOS 2D E 3D, ANIMAÇÃO MESCLA TECNOLOGIA, CONFLITO DE GERAÇÕES E COMÉDIA. ATRAÇÃO DA NETFLIX, FILME VAI BRIGAR PELA ESTATUETA COM A DISNEY E PRODUÇÃO DINAMARQUESA

Aposta da Netflix para o Oscar de melhor animação em longa-metragem, "A família Mitchell e a revolta das máquinas" tem fôlego para enfrentar três produções da Disney – "Raya e o último dragão", "Encanto" e "Luca" –, além do dinamarquês "Flee", que vai brigar também pelas estatuetas de filme internacional e documentário.

Agora em parceria com a Sony e a Columbia Pictures, a Netflix busca o prêmio que não conseguiu em 2021, com "A caminho da lua", por meio da história de Katie Mitchell, seus pais, Rick e Linda, seu irmão, Aaron, e Monchi, o cachorro da família.

WI-FI O clã tem de lidar com a revolução causada pela mudança do sistema operacional de uma empresa do Vale do Silício. Comandados pela inteligência artificial Pal, robôs aprisionam a humanidade usando como isca o vício das pessoas em celulares conectados à rede wi-fi.

O clã Mitchell cruza os Estados Unidos, pois Katie vai estudar cinema na Califórnia. Quando a família chega à Costa Oeste, enfrenta os vilões tecnológicos com o apoio de robôs defeituosos.

Tiago Ribeiro, diretor da animação "A formidável fabriqueta de sonhos da menina Betina", que recebeu menção honrosa no Festival de Gramado em 2018, destaca a opção da Sony de mesclar recursos 2D e 3D desde "Homem-aranha no aranhaverso", vencedor do Oscar de animação em 2019.

"Quando surgiu, o 3D era meio uma imitação da realidade. Se você pegar o primeiro 'Toy story', eles não tinham capacidade técnica para fazer seres humanos, então fizeram brinquedos de plástico, borracha, etc, porque era mais fácil simular esse material. O 3D vinha no caminho de se tornar cada vez mais real em jogos, filmes e computação gráfica em filmes de heróis. Foi então que a Sony, principalmente, trouxe essa roupagem nova do 3D, com a parte do 2D em uma animação muito dinâmica e expressiva", comenta.

A caracterização dos personagens de "A família Mitchell" chamou a atenção do diretor. "Aqueles olhos grandes, formatos de rosto bem diferentes, isso era bem característico do 2D cartum. Eles conseguiram fazer a união muito legal da técnica do 3D com a pegada cartunista do 2D e ainda inserir elementos de tecnologia e efeitos especiais mais realistas", detalha.

"O trabalho de arte é muito impressionante", observa, comparando o produto da Sony com os da Disney, Pixar e Dreamworks. Esses estúdios, lembra, dominam o mercado e impuseram seu próprio padrão de animação.

Tiago Ribeiro destaca o uso de figurinhas e filtros em "A família Mitchell", afirmando que eles dialogam com o modelo 2D, a história do filme e com a cena atual da cultura pop, em que filtros e figurinhas são usados em stories e em fotos postadas nas redes sociais.

ROTEIRO Para ele, os Mitchell têm mais chance no Oscar que a animação apresentada pela Netflix em 2021. "'A caminho da lua' tinha diretor muito bom, mas parece que não houve acompanhamento de roteiro. Os primeiros 10, 15 minutos são interessantes, mas depois ele se perde totalmente, algo que não acontece com os Mitchell. E agora o tema é superatual. Além da tecnologia, há questões perenes, como dramas familiares e conflito de gerações. Conseguiram colocar isso de uma forma muito dinâmica e interessante", comenta.

Outro destaque, aponta Tiago Ribeiro, é a metalinguagem: Katie quer ser diretora de cinema e tem o seu próprio canal no YouTube. "O filme dos Mitchell tem muitas camadas. Pode ser um filme sobre família, sobre tecnologia. Pode ser road movie ou então filme de ação, de comédia ou de drama. De uma forma bem legal, a animação consegue preencher todas essas camadas, sem pesar muito para um lado só. Animação, para mim, não é gênero, é técnica", finaliza.

* Estagiário sob supervisão da editora-assistente Ângela Faria

"A FAMÍLIA MITCHELL E A REVOLTA DAS MÁQUINAS"
Direção de Michael Riana. Disponível na Netflix. Indicado ao Oscar de melhor animação em longa-metragem. O prêmio será entregue em 27 de março.

FOTOS: CANTO DA ALVORADA/DIVULGAÇÃO

Croquis de fantasias criadas em homenagem aos 50 anos do Palácio das Artes

O CARNAVAL QUE VIRÁ

GRES CANTO DA ALVORADA

"Houve prejuízo social, cultural e financeiro"

MARIA ELISA ABREU CRUZ DE MORAES
Diretora de carnaval da Canto da Alvorada

Acostumados a desafios na hora de colocar a escola na avenida, integrantes e diretores da Canto da Alvorada convivem, nos últimos dois anos, com a sensação de impotência. "Os motivos que fizeram com que houvesse o cancelamento do carnaval foram o avanço da pandemia e a necessidade de medidas mais restritivas, que fogem da nossa competência", observa Maria Elisa Abreu Cruz de Moraes, diretora da escola de samba de Belo Horizonte. Com o avanço da vacinação, criou-se a expectativa da possibilidade de realização dos desfiles em 2022, lembra Maria Elisa. Contemplada no edital da Lei Aldir Blanc, a escola retomou suas atividades no Galpão das Artes. Iniciou o processo de criação, pesquisa do enredo, desenho, confecção de protótipos das fantasias e escolha do samba de enredo ("A saga da cultura nos 50 anos de história dessa casa que é do povo, sempre regada de memórias"), homenagem ao cinquentenário do Palácio das Artes. Vai ficar tudo para 2023.

Qual foi o prejuízo da escola e das comunidades em torno dela devido à não realização do carnaval?
O carnaval de passarela de Belo Horizonte estava em franco crescimento em 2020, quando sofreu interrupção de forma brusca. Houve prejuízo social, cultural e financeiro.

Todo o trabalho de 2022 será aproveitado no ano que vem?
Sim. Todo o trabalho realizado durante 2021 e 2022 será reaproveitado no desfile no ano de 2023, bem como a preservação do enredo em homenagem à Fundação Clóvis Salgado e ao Palácio das Artes.

A COVID-19 é o grande empecilho para a realização do carnaval?
Sim. Vale ressaltar que várias cidades do estado de Minas Gerais e outras capitais brasileiras também optaram pelo cancelamento do carnaval em 2021 e 2022.

HIT

HELVÉCIO CARLOS
>>helveciofigueiredo.mg@diariosassociados.com.br

● A SEÇÃO 'O CARNAVAL QUE VIRÁ' FAZ HOMENAGEM ÀS ESCOLAS DE SAMBA QUE PELO SEGUNDO ANO CONSECUTIVO, POR CAUSA DA COVID, NÃO SAIRÃO ÀS RUAS. ENREDO E FIGURINOS JÁ ESTÃO PRONTOS SERÃO APRESENTADOS EM 2023

A COLUNA MÁRIO FONTANA NÃO SERÁ PUBLICADA HOJE

STREAMING

FUTURO DESAFIA "EUPHORIA"

Zendaya conquistou respeito e prêmios ao interpretar a adolescente Rue Bennett às voltas com o mundo das drogas

Neste domingo, chega ao fim a segunda temporada da série que virou fenômeno pop. Com novos episódios confirmados, trama pode perder fôlego ao se concentrar de novo na personagem de Zendaya

GUILHERME AUGUSTO

Quase dois anos e meio depois de encerrar a primeira temporada, em agosto de 2019, "Euphoria" voltou às telas da HBO com episódios semanais exibidos desde 9 de janeiro, disponibilizados também pela plataforma HBO Max. Na noite deste domingo (27/2), a série sensação do canal norte-americano chega ao oitavo e último capítulo de uma segunda temporada marcada pelo clima sombrio, que flertou com o horror psicológico, e por atuações de destaque.

A trama criada por Sam Levinson, baseada na minissérie israelense de mesmo nome exibida em 2012, acompanha um grupo de jovens americanos do ensino médio em meio ao contato com drogas, sexo e violência.

RUE Os oito episódios da primeira temporada transformaram "Euphoria" em fenômeno da cultura pop e renderam a Zendaya o título de mais jovem estrela a conquistar o Emmy de melhor atriz por conta de sua performance como a protagonista Rue Bennett.

Entre a primeira e a segunda temporadas, os fãs da série tiveram um vislumbre do que seriam os novos capítulos da história por meio de dois episódios especiais, lançados em dezembro de 2020 e janeiro de 2021. Um deles tinha Rue como foco principal, enquanto o foco do outro era Jules, interpretada pela atriz Hunter Schafer.

Apesar disso, a série teve uma virada abrupta logo no primeiro episódio da segunda temporada. Nele, os adolescentes comemoram a chegada do ano novo e, entre cenas em que eles se divertem ou se drogam, é revelado um pouco mais sobre Fez (Angus Cloud), o traficante que introduz Rue ao vício e desenvolve relação fraternal com a garota.

O episódio também dá destaque para outras duas personagens com um papel secundário na temporada anterior: as irmãs Cassie (Sydney Sweeney) e Lexi (Maude Apatow).

A primeira acaba se envolvendo com Nate (Jacob Elordi), ex-namorado de sua melhor amiga, Maddy (Alexa Demie), enquanto a outra começa a se sentir atraída pelo traficante Fez.

Muito embora grande parte da série se concentre na relação entre Rue e Jules, que agora vivem uma espécie de triângulo amoroso com a chegada de Elliot (Dominic Fike), o segundo ano de "Euphoria" tem como trunfo as histórias de personagens coadjuvantes, como é o caso de Cal (Eric Dane), pai de Nate, destaque do terceiro episódio.

De certa forma, a segunda temporada de "Euphoria" provou que há futuro para a série caso a personagem de Zendaya saia de cena. Na rodada anterior, ela servia como narradora onisciente que observava a vida de seus colegas de escola, comentando os principais desvios de caráter de cada um deles.

Como nos novos episódios Rue enfrenta a recaída e vai ao fundo do poço por conta disso, ela sai de cena e deixa de ser a pessoa que guia o espectador.

FOTOS: HBO/DIVULGAÇÃO

Coadjuvantes, Cassie (Sydney Sweeney) e Lexi (Maude Apatow) têm folego para ganhar espaço nas próximas temporadas

Eric Dane, que chamou a atenção como o magnata desequilibrado Cal, merece mais detaque no prosseguimento da trama

Embora sua luta contra o vício ainda seja o arco mais dramático da série, como mostra o quinto episódio, "Euphoria" prova que pode tirar o foco da personagem principal e ainda assim continuar consistente.

Um dos motivos para isso é o fato de que os adolescentes crescem. Vários programas centrados nesse período da vida se deparam com o problema ao longo dos anos. Os jovens de "Euphoria" não estarão no ensino médio para sempre e mostrá-los na faculdade não parece ir de encontro à proposta do programa. Uma solução plausível seria a chegada de nova geração de jovens.

VÍCIO Para o bem da trama, "Euphoria" precisa ir além do vício de Rue. Caso contrário, a série corre o risco de entrar no ciclo interminável da personagem chegando ao fundo do poço até ser resgatada por amigos e familiares.

Essas falhas no roteiro não tiram o crédito das ótimas atuações que marcaram esta temporada. Zendaya faz um retrato tão visceral de uma adolescente viciada em drogas que não é exagero imaginar que nova indicação ao Emmy pode ocorrer.

No entanto, pode ser que ela tenha que concorrer com uma colega: Sydney Sweeney, que protagonizou algumas das cenas mais comentadas desta temporada.

Antes mesmo do fim da exibição dos atuais episódios, "Euphoria" ganhou a terceira rodada. A renovação acontece justamente quando a segunda temporada continua a bater recordes de audiência, além de ser um dos assuntos mais comentados do Twitter, a cada novo episódio.

Nada menos de 14 milhões de espectadores são atraídos pela estreia da segunda temporada, considerando-se todas as plataformas da emissora.

Apesar de o último episódio ainda não ter ido ao ar, tudo indica que Zendaya estará no centro da próxima temporada. Casey Bloys, executivo da HBO, afirmou que não vê futuro para a série sem a atriz, ainda que a segunda rodada tenha provado o contrário.

CHRIS DELMAS/AFP/22/10/21

Casey Bloys, executivo da HBO, diz que "Euphoria" não tem futuro sem Zendaya no elenco

DIRETAS I

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Filme de Karim Aïnouz, com Fernanda Montenegro
- Efeito do "gloss" nos lábios
- Disputa da qual participam clubes como o Rio Negro e o Penarol-AM (fut.)
- Ramo da Matemática que estuda as operações numéricas
- Enguer; levanta
- Tronco de árvore cortada
- Deus dos ventos, na Mitologia grega
- Sistema (?): enfrenta, no Brasil, graves problemas estruturais, com a superlotação das celas
- Verdejante
- (?) del Rio, jornalista espanhola
- Formato do martelo
- Irmão de Sem (Bíb.)
- Selton Mello, ator e diretor
- Educado
- Beija-(?), ave que voa para trás
- Direitos Humanos (sigla)
- Documento de seguro contra incêndios
- (?) grátis, forma de divulgação de marcas
- Produto obtido da soja e do girassol
- Varão anterior à Criação (Bíblia)
- Animação japonesa como "Akira"
- Significa "erva", em "caatinga"
- Em + a
- Fator que influi nas reações químicas
- (?) Maia, cantor
- Sensação de ausência
- Bebida fortificada produzida com uvas do Norte de Portugal
- "Ouvidor" em "otorrino"
- (?) Ziggy, ilustrador
- Banda de rock de Nasi e Scandurra
- Gracioso; delicado
- Parte do ovo usada no merengue
- Objeto de estudos de Noam Chomsky
- O pronome apassivador em "Vende-se casa" (Gram.)
- Fincar
- Membros de voo
- Hora do (?): momento de trânsito intenso
- (?) comum, sepultura comum em guerras
- To (?) aloud: ler em voz alta (ing.)
- O viajante de redemoinhos (Folc.)
- Puxam o trenó voador do Papai Noel
- Arrumação da cesta de basquete
- Móvel da sala de reuniões
- (?) Branco, navio-escola da Marinha
- Fase imatura de insetos (Zool.)
- Prato principal de lanchonetes de fast-food (pl.)

BANCO

64

QUAIS SÃO AS FIGURAS IGUAIS?

OITO ERROS

PROBLEMAS DE LÓGICA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Resolva o passatempo, preenchendo o quadro. Coloque S (Sim) em todas as afirmações e complete com N (Não) os quadrinhos restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.

Paradas na rodovia

Mariza está viajando pelo Brasil, assim como outras duas mulheres. Na última parada que fizeram na rodovia, cada uma comprou um item diferente. Considerando as dicas, descubra o nome de cada mulher, o item que cada uma comprou e o tipo de veículo que está usando.

1. Sueli comprou frutas da região.
2. Angélica viaja de ônibus.
3. A mulher que viaja de carro comprou um suvenir em uma parada da estrada.

		Compra: Café	Compra: Frutas	Compra: Suvenir	Veículo: Carro	Veículo: Moto	Veículo: Ônibus
Nome	Angélica		N				
	Mariza		N				
	Sueli	N	S	N			
Veículo	Carro						
	Moto						
	Ônibus						

Nome	Compra	Veículo

1

GATO GALÁCTICO
PASSAPORTE PARA A DIVERSÃO
Pixel
@EDITORAPIXEL
/EDITORAPIXEL

Solução

FÁBIO ROCHA/GLOBO

APOSTA NO AMOR

Bruno Cabrerizo acredita que romance pode mudar caráter de Marcelo em "Quanto mais vida, melhor!"

Página 4

TV

GABRIEL CARDOSO/SBT

"POLIANA MOÇA"

Sophia Valverde revela algumas curiosidades da trama de Iris Abravanel, que chega em março ao SBT/Alterosa

Página 4

JOÃO MIGUEL JÚNIOR/GLOBO

MÚLTIPLA!!!

Gaby Amarantos estreia como atriz na novela "Além de ilusão", no papel de Emília, e canta o tema de abertura, "Tic tac do meu coração"

Página 3

Resumo das novelas

Os resumos dos capítulos são fornecidos pelas emissoras e estão sujeitos a mudanças, conforme o processo de edição das novelas.

	MAR DE AMOR SBT/ALTEROSA - 17H	AMANHÃ É PARA SEMPRE SBT/ALTEROSA - 17H45	ALÉM DA ILUSÃO GLOBO - 18H20	QUANTO MAIS VIDA, MELHOR! GLOBO - 19H30	UM LUGAR AO SOL GLOBO - 21H
SEGUNDA	Coral pergunta se Estrela passou a noite com Victor Manuel, ela responde que não. Coral então promete que se vingará de Oriana, por tê-la enganado. Coral leva Oriana até um local distante e a amarra em uma árvore. Crisanta e Rosélia visitam Victor Manuel.	Eduardo diz a Steve que o beijo que trocaram não teve para ela a mesma importância que para ele. Bárbara se faz de vítima diante de Gonçalo, mas, na verdade, está pensando em como destruir a família com o próprio dinheiro deles.	Úrsula intercede por Arminda e Constantino libera a filha do castigo. Davi confessa seu encantamento por Isadora e Augusta aconselha o rapaz a não investir em seu sentimento. Bento diz a Olívia que deseja trabalhar e abandonar o sonho de ser escritor.	Murilo estranha as atitudes de Flávia/Guilherme. Ingrid e Tuninha ficam confusas com o jeito que Paula/Neném fala com elas. Nedda se preocupa com o estado de Neném/Paula. Guilherme/Flávia aceita Celina de volta em casa.	Christian/Renato pede a Lara para não falar mais de Christian. Thaiane conta a Ravi que Noca e Aníbal se acertaram. Christian/Renato se comove com as palavras de Santiago. Bárbara fica arrasada ao ver Christian/Renato deixar o hospital com Lara.
TERÇA	Hernan visita Guilhermo para que ele avise toda a família que irá se casar com Estrela, pois ela aceitou seu pedido. Cacilda pergunta a Estrela se ela já se esqueceu de Victor Manuel e se crê que será feliz com Hernan. Estrela diz que sim.	Bárbara convence Camilo de que Aurora não é mulher para seu irmão e ele decide acabar com o relacionamento. Steve diz a Vênus que haverá uma festa na casa de Eduardo e ela deverá seduzir um homem. Santiago pede Aurora em casamento.	Joaquim beija Isadora na frente de Davi. Joaquim tem uma ideia para atrapalhar o trabalho de Isadora, mas a menina garante que cumprirá a tarefa. Isadora se apressa para seu jantar de noivado, mas dorme no trem. Davi hesita em acordar Isadora.	Neném/Paula pede para ir até a Terrare. Paula/Neném ganha a aposta contra Carmem. Rose faz as pazes com Tigrão. Neném, Paula, Guilherme e Flávia se encontram no cemitério e trocam orientações. Celina destrata Tigrão e Daniel a repreende.	Christian/Renato fica acuado, diante da ameaça de Túlio. Ravi se despede de Yasmin, Inácia e Anderson. Christian/Renato diz a Ravi que a única solução para ele se safar da ameaça de Túlio seria a morte do ex-marido de Rebeca.
QUARTA	Como Helena acredita que vai morrer, pede a bênção ao Padre Zamorit, e perdão a Guilhermo. Mais tarde, ela também pede perdão a Carmita e a entrega seu filho para que o leve a praia escondida e o crie junto com Salvador. Victor Manuel procura Salvador.	Vladimir diz a Priscila que Adriano quer chantageá-la e contar a Aníbal que o filho que espera é dele. Fernanda conversa com o pai e diz acreditar na inocência de Florzinha. Eduardo se surpreende ao ouvir Liliana acusar Bárbara de ter matado sua mãe.	Joaquim fica transtornado com o atraso da noiva e Eugênio tenta acalmá-lo. Bento paga uma parte de sua dívida com Lorenzo, ainda que à revelia do amigo. Lorenzo se desespera ao perder suas economias no cassino. Davi vê Isadora com a pulseira de Elisa.	Roni obriga Flávia/Guilherme a se desculpar com ele. Celina fica irritada com Guilherme/Flávia. Paula/Neném vai à praia com Ingrid e Tuninha. Tina e Bianca levam Neném/Paula para sair. Guilherme/Flávia se diverte na mansão. Rose fala com Neném/Paula.	Christian/Renato fica transtornado por achar que provocou a morte de Túlio, mas descobre que o ex-marido de Rebeca morreu em uma queda de helicóptero ao lado de Ruth. Bárbara fica humilhada por Christian/Renato não querer reatar o casamento.
QUINTA	Coral presume que Victor Manuel esteja na casa de Estrela e vai buscá-lo. Estrela o recebe e afirma que ele não está com ela. Ela aproveita a oportunidade e diz que se casará com Hernan. Hernan vai à vila e, em péssimas condições, extrai a bala de Victor Manuel.	Gardênia diz a Jacinto e Margarida que vai ficar com eles porque não suporta ver Vênus se insinuar para Steve. Gonçalo diz aos filhos que decidiu repartir seus bens em vida e todos ficam surpresos com a notícia. Eduardo telefona para Fernanda.	Davi comenta com Augusta sobre a pulseira de Elisa. Arminda confidencia a Isadora que se encantou com Marcos. Embriagado, Lorenzo desmaia no canavial. As alianças de Joaquim desaparecem e Augusta desconfia de Davi. Marcos e Arminda se beijam.	Neném/Paula destrata Rose. Tigrão pede que Guilherme/Flávia fale com Rose. Neném/Paula trata Nedda como Tuninha e leva um fora. Tigrão pede para Rose conversar com seu pai. Tigrão sugere que Rute contrate sua mãe como professora.	Santiago diz a Érica que Bárbara tem uma questão mental séria. Lara fica chocada ao ouvir Christian/Renato lhe propor seis meses de espera enquanto ele continua casado com Bárbara para não perder a presidência da Redentor.
SEXTA	Chega o dia do casamento de Estrela. Os convidados vão chegando, enquanto Estrelinha se veste. Victor Manuel reza por um milagre que impeça Estrela de se casar, enquanto Coral conta os minutos para que Estrela não seja mais uma mulher livre.	Padre Bosco se surpreende com a chegada de Artêmio Bravo, que diz procurá-lo para se confessar. Flor fica feliz ao saber que Fernanda voltará a trabalhar na empresa como sua assistente pessoal. Gonçalo diz aos filhos que Liliana fugiu da clínica.	Isadora convence Davi a não ir embora. Giovanna se desespera com o sumiço de Lorenzo. Heloísa reclama de Violeta chamar Leônidas para cuidar de Matias. Joaquim chega no momento em que Davi começa a falar com Isadora sobre ele.	Neném/Paula foge de Carmem. Flávia/Guilherme socorre Tigrão. Paula/Neném enfrenta Roni. Guilherme/Flávia tenta ligar para Flávia/Guilherme. Marcelo tenta convencer Joana a confiar nele. Roni fica intimidado com Paula/Neném.	Christian/Renato assume a presidência da Redentor e Bárbara promete ao marido que vai ser uma nova mulher. Noca chama Christian/Renato de fraco e incapaz de se comprometer com o que sente. Cecília diz a Rebeca que viu Felipe com Flora.
SÁBADO	**Não há exibição aos sábados.**	**Não há exibição aos sábados.**	Davi consegue contornar a situação, mas deixa Joaquim desconfiado. Giovanna se desespera ao saber o alistamento de Lorenzo. Joaquim se enfurece com Felicidade. Bento decide se alistar para cuidar de Lorenzo. Davi desiste de ir para o Rio de Janeiro.	Joana pede para Guilherme/Flávia operar com ela. Paula/Neném pensa em quem pode ter feito algo para prejudicar sua carreira. Odete obriga Flávia/Guilherme a se vestir de pato. Neném/Paula se descontrola durante a coletiva de imprensa.	Ravi e Christian/Renato se agridem fisicamente depois que esse último pergunta ao amigo se ele é apaixonado por Lara. Christian/Renato se ajoelha diante de Ravi implorando perdão. Felipe diz a Júlia que pensa em Rebeca o dia inteiro.

Programação de hoje

2 RECORD
CAT: (11) 3660-4000
www.rederecord.com.br

06:00 Iurd
07:00 Santo culto
08:30 Iurd
09:00 Minas cap
10:00 Record kids
13:45 Cine maior
15:50 Futebol
18:00 Hora do Faro
19:45 Domingo espetacular
23:15 Câmera Record
00:15 Chicago P. D. Distrito 21
01:15 Iurd

4 REDE TV!
CAT: (11) 3306-1000
www.redetv.com.br

09:00 São Paulo da sorte
10:00 Iurd
11:45 Brasil que faz
12:45 Polishop
13:00 Liga brasileira de Free Fire
16:00 Polishop
17:00 A hora e a vez da pequena empresa
17:15 Educação na TV Apeoesp
17:30 Festival RedeTV plus
18:30 João Kleber show
19:45 Encrenca
23:00 Foi mau
00:00 Mega senha
01:15 Galera esporte clube
02:15 Te peguei
03:00 Igreja da Graça no seu Lar

5 SBT/ALTEROSA
CAT: (31) 3237-6000
www.alterosa.com.br

06:00 Jornal da Semana
07:00 Pé na estrada
07:30 Sempre bem
08:15 SBT sports
09:00 Minas Cap
10:00 Viação Cipó
11:00 Domingo legal
15:00 Eliana
19:00 Roda a roda
19:45 Sorteio da Tele Sena
20:00 Programa Silvio Santos
00:00 Cinema de graça
01:30 Lassie
02:30 Rin-Tin-Tin
04:00 Primeiro impacto

7 BANDEIRANTES
CAT: (11) 3742-3011
www.redeband.com.br

06:45 Web seminovos
08:00 Play no agro
08:35 Band kids
08:40 Encontro no Getsemani
09:00 Minas Cap
10:00 Paulo Navarro
10:30 Show do esporte
13:00 Campeonato Russo
15:00 Show do esporte
18:00 3º tempo
20:00 Perrengue na Band
23:00 NBA – Ao vivo
01:30 Canal livre
02:30 Show business
03:15 Gestão com identidade

FRANCISCO CEPEDA/SBT

Celso Portiolli comanda o "Domingo legal", atração do SBT/Alterosa

9 REDE MINAS
CAT: (31) 3254-3000
www.redeminas.tv

07:45 Mãe Maria
08:00 Missa dominical
09:00 Sr. Brasil
10:00 Agrocultura
10:30 Planeta turismo
11:00 Minas rural
11:30 Agevolution
12:00 Sabor & afeto
12:30 Geraes
13:00 Estações
13:30 Cinematógrafo
14:00 Sessões família
16:00 Camarote 21
16:30 Manual pet
17:00 Planeta Terra
18:00 Repórter Eco
18:30 Matéria de capa
19:00 Hypershow
20:00 Alto-falante
21:00 Meio de campo
22:00 Harmonia
23:00 Palavra cruzada
23:30 Mulhere-se

12 GLOBO
CAT: (31) 4002-2884
www.redeglobo.com.br

06:00 Santa missa
06:50 Tô indo
07:20 Pequenas empresas & grandes negócios
08:05 Globo rural
09:25 Auto esporte
10:00 Esporte espetacular
12:30 Temperatura máxima
14:25 The voice+
15:55 The masked singer Brasil
17:35 Domingão com Huck
20:30 Fantástico
23:10 Big brother Brasil
00:30 Seleção do samba
01:10 Cinemaço
02:45 Corujão

MATÉRIA DE CAPA

Assim como Emília, sua primeira personagem em novela, Gaby Amarantos é mulher forte, que busca seu espaço. "Além da ilusão" marca o início de nova etapa na carreira da cantora paraense

"Eu sempre me senti um polvo"

A personagem Emília marca a estreia de Gaby Amarantos como atriz de novela em "Além da ilusão", trama das 18h da Globo. Artista múltipla, a também cantora e apresentadora interpreta a mulher forte que sonha com o dia em que irá viajar pelo mundo, estar em festas chiques e ser a Rainha do Rádio. Então, a vida da esposa do operário Cipriano (Cláudio Gabriel) mudará quando passar a frequentar o cassino e conhecer o falido bon vivant Enrico (Marcos Veras).

"Eu sempre me senti um polvo, com vários braços, e tenho que lidar com todas essas funções que desempenho. Possuo uma equipe maravilhosa que cuida de mim e a gente está bem organizado para conseguir fazer tudo. O convite foi irrecusável", declara.

JOÃO MIGUEL JÚNIOR/GLOBO

Em "Além de ilusão", Emília (Gaby Amarantos) é esposa de Cipriano (Cláudio Gabriel) e mãe de João (Nicolas Parente)

CARMEN MIRANDA Além de atuar, Gaby tem outra tarefa importante em "Além da ilusão": cantar o tema de abertura. Segundo a intérprete de Emília, a regravação da canção "Tic-tac do meu coração", conhecida na voz de Carmen Miranda (1909-1955), é convidativa ao público. A artista torce para que a música traga boa sorte ao folhetim escrito por Alessandra Poggi e dirigido por Luiz Henrique Rios.

A cantora é considerada pé-quente porque "Ex mai love", tema de "Cheias de charme" (2012), explodiu pelo Brasil. "O artista é múltiplo neste país. Está na hora de a sociedade entender que fazemos várias coisas. Tem gente que interpreta, pinta, canta, tem banda, escreve, dirige, fotografa. Estou muito feliz de cantar a música da abertura da novela", afirma. Vale a pena ressaltar que, na TV, ela também se destacou como técnica do "The voice kids", além de trabalhos no GNT, entre eles a apresentação de "Diálogos GNT – Isso é coisa de preta".

ISABELLA PINHEIRO/GSHOW

Cantora se destacou como técnica do programa "The voice kids", no qual teve a companhia de Carlinhos Brown e Michel Teló

Em "Além da ilusão", Emília começa trabalhando como copeira na casa de Violeta (Malu Galli) e Matias (Antonio Calloni). Porém, ela tem ambições maiores que são incompreendidas pelo marido e causará uma série de conflitos entre eles.

"Estou me sentindo abençoada. É a euforia da primeira novela. Ouço dos meus colegas que dei sorte de estar com elenco, autora e diretor maravilhosos. E não quero mais fazer se não for assim com uma equipe coesa e unida", ressalta.

"Além da ilusão" simboliza o início de mais uma etapa da carreira de Gaby. Apesar de já ter atuado antes e feito participações especiais como ela mesma em outras produções, conta que chegar às novelas oficializa a faceta como atriz perante os fãs.

FRIO NA BARRIGA Veterana nos palcos, Gaby ainda sente frio na barriga. Além disso, elogia o desempenho de atores mirins, como Nicolas Parente, que faz o filho de Emília, João. "As crianças são fofas, profissionais, dispostas e é lindo de ver. Me sinto criança também. Atuei desde cedo, mas, ao fazer novela, parece que você se torna atriz perante o público brasileiro", avalia. (Estadão Conteúdo)

Tenho que lidar com todas essas funções que desempenho. Possuo uma equipe maravilhosa que cuida de mim e a gente está bem organizado para conseguir fazer tudo. O convite (para 'Além de ilusão') foi irrecusável"

"O artista é múltiplo neste país. Está na hora de a sociedade entender que fazemos várias coisas. Tem gente que interpreta, pinta, canta, tem banda, escreve, dirige, fotografa. Estou muito feliz de cantar a música da abertura da novela"

"Estou me sentindo abençoada. É a euforia da primeira novela. Ouço dos meus colegas que dei sorte de estar com elenco, autora e diretor maravilhosos"

"As crianças são fofas, profissionais, dispostas e é lindo de ver. Me sinto criança também. Atuei desde cedo, mas, ao fazer novela, parece que você se torna atriz perante o público brasileiro"

■ **Gaby Amarantos,** cantora e atriz

NOVELA

Sophia Valverde e Igor Jansen revelam curiosidades da trama de Iris Abravanel, que estreia em março no SBT/Alterosa. Protagonistas dão spoilers de cenas na chuva e ensaio de beijo

Nos bastidores de "Poliana moça"

"Poliana moça", a continuação de "As aventuras de Poliana", adaptada por Iris Abravanel, estreia somente em março no SBT/Alterosa, mas os bastidores da trama que agora retratará os 15 anos de Poliana e os dilemas da adolescência estão movimentando os fãs do folhetim e o público.

Os protagonistas Igor Jansen (João) e Sophia Valverde (Poliana), que participaram recentemente da live "Spoilers 'Poliana moça'", parceria do SBT com o TikTok, falaram pela primeira vez oficialmente sobre a trama. Eles comentaram sobre a novela, o enredo, os bastidores das gravações, as expectativas e o que o público pode esperar, entre outras curiosidades.

Após assistirem juntos às chamadas da novela, que já estão em circulação, os atores compartilharam curiosidades de cenas divertidas e emocionantes que já foram filmadas, entres elas a cena dos dois na chuva e um suposto ensaio de beijo.

Igor e Sophia ainda contaram que nos dois anos em que as gravações ficaram paradas, devido à pandemia do coronavírus, os atores do elenco cresceram tanto que algumas cenas precisaram ser regravadas.

Sophia Valverde (Poliana) e Igor Jansen (João) cresceram na vida real e no novo folhetim

LOURIVAL RIBEIRO/SBT

Nesta segunda fase da novela, João ficará confuso com seus sentimentos em relação à Poliana e pensa em se declarar para a melhor amiga. O tempo passou e os alunos do ensino médio foram para a faculdade. Agora estão todos ansiosos para viver com mais independência e seguir os sonhos à sua maneira.

SILVIO SANTOS Além de atores da temporada anterior, a produção terá novidades no elenco. Por falar em elenco, vários atores de "Poliana moça" participam neste domingo (27/2), a partir das 20h, do quadro "Não erre a letra", sucesso do "Programa Silvio Santos". Patricia Abravanel receberá, além de Sophia e Igor, Duda Pimenta, Enzo Krieger, Bella Chiang e Davi Campolongo.

GABRIEL CARDOSO/SBT

Atores de "Poliana moça" são convidados de Patricia Abravanel no "Progama Silvio Santos" deste domingo

"QUANTO MAIS VIDA, MELHOR!"

Bruno Cabrerizo defende personagem "camaleão"

JOÃO MIGUEL JÚNIOR/GLOBO

Neném (Vladimir Brichta) enfrenta o ambíguo Marcelo (Bruno Cabrerizo) em "Quanto mais vida, melhor!"

Bruno Cabrerizo acredita que o amor pode melhorar o caráter de Marcelo em "Quanto mais vida, melhor!", novela das 19h da Globo. Na trama, o personagem se apresenta como um homem disposto a agir a favor de uma única pessoa: ele mesmo. Para isso, se alia a Paula (Giovanna Antonelli) ou a Carmem (Julia Lemmertz), dependendo do retorno que espera ter.

"Marcelo é um camaleão que muda de cor de acordo com a necessidade. Em um momento ele está de um lado, mas não se admire se, de uma hora para a outra, mudar de ideia. O personagem usa essa artimanha a fim de obter o que quer, mas nem sempre se dá bem", comenta o ator.

Porém, uma lenta transformação vem acontecendo desde que Marcelo se apaixonou por Joana (Mariana Nunes). O ex-vice-presidente da Cosméticos Terrare conheceu a médica em uma clínica de inseminação artificial e tem a intenção de se tornar o pai do filho que ela sonha em gestar de forma independente. Segundo Bruno, o público precisa acreditar nos sentimentos do rapaz, porque são verdadeiros.

"Joana é o oposto dele, mas trará um prumo que o personagem nunca teve. Ele passa a querer se aquietar, parar de ciscar de um lado para o outro e, principalmente, ser uma pessoa melhor, correta, respeitosa, porque ela é assim. Ele vê nela o que gostaria de ser", observa.

ETERNO VIAJANTE Após finalizar as gravações de "Quanto mais vida, melhor!", Bruno embarcou para Portugal para gravar a novela "Por ti", para a SIC. Sem data para retornar ao Brasil, o ator pontua que se sente realizado, dividindo-se entre o país, Portugal e a Itália, onde vivem seus filhos – Gaia, de 11 anos, e Elia, de 8.

"Sou um eterno viajante e não reclamo. Aliás, agradeço por poder viver do que amo fazer. Mas, claro, tudo tem o ônus. Nesse caso, tenho sempre que me despedir e dar um até logo às pessoas que amo. Deve ser o meu carma (risos). Ficarei pelo menos até junho de 2022 em Portugal. Ainda não tenho planos, mas espero voltar logo ao Brasil", declara. **(Estadão Conteúdo)**

Feminino & MASCULINO

CAMPANHA

Louis Vuitton lança campanha da coleção primavera-verão 2022, estrelada por artistas famosas, com roupas inspiradas em Irma Vap.

PÁGINA 4

Joias de Inhotim

O QUE ESTAVA CUSTANDO, ACONTECEU. A EQUIPE DA ABI PROJECT FEZ UMA IMERSÃO NOS JARDINS DE INHOTIM, DE ONDE NASCEU INSPIRAÇÃO PARA FAZER UMA LINHA DE PEÇAS RECRIADAS EM FLORES, FOLHAGENS E TUDO MAIS QUE EXISTE NO MAIOR MUSEU AO AR LIVRE DO MUNDO

PÁGINA 5

PATRÍCIA ESPÍRITO SANTO

COMPORTAMENTO

>>patriciaesanto@uai.com.br

"Não conseguia entender como poderia viver dentro da escola"

Imagens tortas

DIVULGAÇÃO/CUMBICA

Quando criança, eu morria de medo de ser mandada para um colégio interno. Isso nunca foi uma possibilidade, muito menos uma ameaça real. Não conhecia nenhuma escola nesta modalidade, nem uma criança que nelas estivesse matriculada.

Tudo não passava de especulação, com base no que eu imaginava acontecer dentro de seus limites, o que, por sua vez, tinha base no que eu via em filmes a que assistia na TV e estórias cujo objetivo era aterrorizar e doutrinar as crianças "levadas", perfil no qual eu não me via encaixada. Meus pais nunca disseram que se eu não me comportasse esse seria meu fim.

Ainda assim eu tinha medo. Não conseguia me imaginar vivendo longe de meus pais e irmãos, do cotidiano em família, do ir e voltar para a escola todos os dias, por mais que o tempo em que eu passasse lá pudesse ser muito prazeroso. Escola era lugar de encontrar os colegas e colegas não podiam suprir a afetividade que cabia à família.

Adorava ir para o colégio, o que não queria dizer que o estudo em si fosse meu forte. Eu era muito tímida, bem longe do tipo popular de circulação fácil entre todas as tribos. Era do tipo simples, descomplicada, obediente, e não conseguia entender como alguém poderia viver dentro da escola como se fosse sua casa. Só se fosse castigo, consequência de um erro muito grave, quase irremediável.

Quando ouvia a mãe de uma amiga contar que tinha frequentado uma escola interna, onde se divertiu muito e aprontou a ponto de ser "de fato e com razão" castigada pela diretora, eu ficava ainda mais confusa, já que imaginava que o abandono era o que mantinha este tipo de instituição. Ou a família desejava abandonar a criança ou a criança estava abandonando a vida.

Ao mesmo tempo, eu tinha colegas vindas do interior que viviam separadas da família. Não sei se mito, realidade ou demonstrativo de status e poder, na época se acreditava que educação de qualidade só se encontrava na capital. Então, os pais mantinham a distância suas filhas (quando criança, estudei em escolas para meninas) sob a tutela de governantas. Já assim eu não considerava abandono, por mais que os pais raramente viessem vê-las ou elas a eles.

Muitas vezes, criamos imagens monstruosas ou idealizadas com base no que desejamos viver ou acreditamos ser o melhor para todos sob óticas infantis e cegas. Não que hoje eu defenda a proliferação e muito menos a extinção desse tipo de instituição. A reflexão que levanto é quanto ao hábito que temos de fazer juízos de valor sem sentido e deixar que eles balizem nossos passos, nossos medos e anseios. Muitas vezes, nos posicionamos em discussões calorosas como se fôssemos os donos da verdade, quando até a verdade é mutável, temporal e uma questão de ponto de vista.

VIDA INTEGRAL

Responsabilidade curativa

Ano passado, a engenheira civil e escritora Rebeca Virgínia lançou pela Editora Gente um livro de física quântica que busca despertar as habilidades extraordinárias de autocura e autogestão que estão dentro de cada pessoa. O título é "Responsabilidade curativa", mas traz um subtítulo bem explicativo: "Como a física quântica, a medicina holística e as constelação familiares podem ajudar você a construir uma vida saudável".

Na obra, a autora relata sua jornada de estudos e descobertas após receber um diagnóstico que mudaria sua percepção de vida. E compartilha todo o conhecimento que reuniu ao não aceitar o difícil diagnóstico como uma verdade absoluta, ensinando, de maneira didática e prática, conceitos da física quântica, epigenética, constelações familiares, neuroplasticidade e espiritualidade para ajudar o leitor a ampliar o autoconhecimento e assumir o controle da sua mente, vida e saúde.

"Quando se toma consciência do conflito e o corpo vital se estabiliza, o processo de cura começa"

Nesse livro, o leitor vai conhecer sobre o seu corpo físico e energético; identificar as possíveis causas relacionadas à origem das suas doenças e dos seus conflitos emocionais; colaborar com os profissionais de saúde que o atendem e conhecer algumas alternativas de tratamento para discernir qual o melhor para si; descobrir como a espiritualidade, a física quântica e as constelações familiares podem ser utilizadas a seu favor quando o assunto é cura e assumir a responsabilidade pela sua saúde, entre outras coisas.

É uma ferramenta para quebrar paradigmas e hábitos, para obter uma vida com mais saúde e felicidade. Rebeca usou de muita meditação, terapias energéticas, práticas terapêuticas não convencionais para sua cura e apresenta toda essa experiência. Albert Einstein disse: "Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes", mas para mudar é fundamental tomar consciência da causa do tormento e, a partir desse despertar, agir, procurando novas formas de viver.

Virgínia sempre cuidou da saúde, se exercitava regularmente, e aos 70 anos soube que estava com artrose no joelho esquerdo. A fala da médica dizendo que com a idade todo mundo terá artrose, quase numa sentença de "é normal, acostume com isso", a incomodou muito, não aceitou passar a viver com "pílulas de conformismo e uma agenda comprometida com médicos, exames e remédios". Sua mudança de atitude foi tão positiva e alcançou o resultado desejado que decidiu compartilhar sua caminhada e ensinar o passo a passo.

CONTATOS

MEDITAÇÃO GUIADA – A mestre em ioga e reiki Maria José Marinho está com inscrições abertas para o curso de meditação guiada para solução de problemas. A ciência do poder do pensamento é sutil e mais real que o mundo físico. Objetivos da meditação: acalmar as ondas cerebrais responsáveis por regular a atenção e as emoções; tornar as pessoas menos vulneráveis ao estresse; desacelerar as áreas do raciocínio e das emoções, tornando as pessoas mais calmas; ajudar na depressão, ansiedade, hipertensão, dor crônica, hiperatividade e problemas gastrointestinais. Turmas às sextas-feiras pela manhã. Informações e inscrições na Escola Ponto Equilíbrio: (31) 3225-4222, WhatsApp (31) 99145-7178 ou pelo site www.pontoequilibrio.com.br.

TERAPIAS HOLÍSTICAS – Renata Moon atende on-line e presencialmente, e aplica diversos tipos de terapias. Leitura intuitiva de arquétipos, uma forma inovadora de leitura de cartas com o objetivo de identificar cada arquétipo para traduzir o momento pelo qual o cliente passa. Ferramenta de autoconhecimento que visualiza bloqueios e soluções para qualquer área da vida. Reiki, terapia de cura mental, emocional e física através do reequilíbrio e harmonização dos principais pontos de energia do corpo, através da imposição das mãos. Cura através de mandalas de velas que podem ser configuradas para diversos fins, como a saúde física, mental e emocional, e equilíbrio energético. Fogo sagrado, técnica terapêutica que tem objetivo de reintegrar o corpo físico, emocional e energético, trazendo equilíbrio através do resgate de energias que ficaram presas em dores e traumas. Leitura de tarô. Informações e agendamentos pelo telefone e WhatsApp (31) 98597-8885.

TARÔ E RADIÔNICAS – A terapeuta Rose Ferraz está atendendo com tarô dos anjos, mesa radiônica, limpeza aurica, abertura de caminhos e aconselhamentos. Faz atendimentos on-line e presenciais. Informações e agendamentos: (31) 97509-2732.

TERAPIAS ENERGÉTICAS – Podem ser complementares aos tratamentos convencionais. Atuam nos planos físico, energético e emocional. Oferecem processos capazes de trazer mais consciência e possibilidades de mudanças em nossas vidas. Ajudam a eliminar crenças limitantes, restaurar padrões de autoestima, equilíbrio energético, vitalidade, trazendo mais calma, alegria, saúde e bem-estar. A terapeuta Alcéa Romano atende com várias técnicas como Barras de Access, Reiki Usui, Mesa Radiônica da Unidade, Frequências de Luz. Agendamento: (31) 99971-6552.

MAPA DE ARQUÉTIPOS – Desenvolvido pela psicóloga Luciana Diniz, é um método de levantamento de potenciais. Focado em consciência estratégica, utiliza a análise simbólica da astrologia, sem misticismos, mas com sincronismo, conceito criado por Carl Gustav Jung. Mapa de Arquétipos com foco vocacional, que responde à pergunta "Para o que eu sou necessário?". São quatro sessões de até 1h30min. Informações (31) 99947-4967 ou no https://linktr.ee/lucianadiniz.psi.

LÁ & CÁ

ISABELA TEIXEIRA

FOTOS/DIVULGAÇÃO

Nova linha

Yasmin Brunet lançou sua marca de produtos de beleza, a Yasmin Beauty. O primeiro produto é rico em óleos de abacate, argan, coco, linhaça, macadâmia, oliva, girassol e rícino, e em vitaminas A, B1, B2, B5, B6, C, D e E, minerais como ferro, zinco, potássio, fósforo e magnésio, ômegas 3 e 6, ácidos graxos e ácido láurico. Possui ativos 100% naturais, veganos e é indicado para cabelos e corpo. Com selo cruelty free o produto é para uso diário e noturno, e tem o selo "Eu reciclo". O óleo é rico , para uma reparação completa da fibra capilar.

Vegano

Para a turma vegana, a novidade é o creme dental vegano Candy Lover, da Curaprox. Seu sabor de melancia proporciona sensação refrescante do mentol. Tem menor concentração de produtos químicos potencialmente irritativos, além de ação antibacteriana exercida por enzima que ativa proteção natural da saliva. O produto, que tem baixa concentração de flúor, pode ser indicado para crianças e adultos. Como tudo que é vegano, o preço é bem salgado.

Clássico

O tênis Old Skool, nascido em 1977, batizado originalmente como Style #36, é uma clássica e icônica silhueta da Vans, e foi o responsável por apresentar e eternizar um dos principais símbolos da marca: a criatividade e a Sidestripe. O modelo se tornou um ícone não somente dos esportes de ação, da música e da arte, mas também o símbolo de um movimento que mudaria o rumo da sociedade moderna, a contracultura. Nessa temporada, o Old Skool é reapresentado numa versão sazonal que celebra a energia tropical.

Óculos

O Grupo Safilo lançou uma coleção limitada do Carrera Eyewear, no Moto GP, em parceria com a Ducati Corse. Com vários modelos de óculos de sol e de grau, este produto é um projeto-chave para a Carrera, que pode trazer enorme visibilidade e um sentimento positivo da marca entre os fãs da Ducati/Moto GP.

feminino.em@uai.com.br
anna.marina@uai.com.br

anna aos domingos

APELO DA ONU
DOENÇAS RARAS

Amanhã é o Dia Mundial de Doenças Raras, data que serve para lembrar o desafio enfrentado por milhões de pessoas com doenças de difícil diagnóstico. E em dezembro do ano passado, a ONU aprovou resolução inédita relacionada às doenças raras, que afetam 300 milhões de pessoas em todo o mundo. O documento, intitulado "Enfrentando os desafios das pessoas que vivem com uma doença rara e de suas famílias", foi sancionado por consenso. A resolução estimula os países a fortalecerem seus sistemas de saúde, adotando estratégias, planos de ação e legislações para o bem-estar das pessoas com doenças raras e suas famílias. Entre as doenças raras estão a esclerose múltipla, doença de Pompe, doença de Gaucher, doença de Fabry, MPS, PTTa, ASMD.

AQUI E LÁ,
A MESMA COISA

De confortáveis calças para correr a vestidos de verão, Lea Baecker confeccionou a maior parte de seu guarda-roupa em seu apartamento em Londres, juntando-se a uma comunidade de jovens costureiras críticas de uma indústria têxtil que consideram muito destrutiva. "Queria ser independente do prêt-à-porter", disse Baecker, uma doutoranda em neurociência de 29 anos. Estimulada por sua rejeição à "fast fashion", roupas baratas que são rapidamente descartadas, ela começou a costurar em 2018, começando por pequenas bolsas. Quatro anos depois, "aproximadamente 80% das suas roupas" são feitas em casa: de pijamas a casacos longos e jeans costurados com retalhos de jeans recuperados de membros de sua família. Usando um vestido longo costurado a mão, Lea Baecker conta que quase não compra mais roupas novas. A indústria da moda e têxtil é o terceiro setor mais poluente do mundo, depois dos de alimentos e construção, e representa até 5% das emissões mundiais de gases de efeito estufa, de acordo com um relatório publicado há um ano pelo Fórum Econômico de Davos. As marcas de moda de baixo custo são regularmente criticadas pelo desperdício e pela poluição que causam, assim como pelas condições salariais impostas aos seus trabalhadores.

VOGUING OPERA
DANÇANDO HISTÓRIA

A música erudita e a dança voguing se unem no projeto Voguing Opera, que vai reunir artes e artistas para contar uma história, revisitando o passado através de uma dança contemporânea. A ação, inédita em Belo Horizonte, vai promover o encontro de dois universos aparentemente bem distantes, o da música clássica e a dança voguing – um estilo inspirado nas poses dos modelos das páginas da revista Vogue. O projeto vai acontecer em março, de forma híbrida, em diferentes frentes de ação: bate-papo e aulas práticas, presencial, com os artistas Safira Ninja Avalanx, Amerikana Puzzle e Timmy 007 e apresentação artística com suas performances gravadas e exibidas pelo canal do Youtube do ECA – Espaço de Cultura e Arte - [https://bit.ly/36gWblY | https://bit.ly/36gWblY] -, realizador do projeto.

FESTIVAL DE DANÇA
INSCRIÇÕES ABERTAS

Estão abertas as inscrições para a 10ª edição do Festival Nacional Universitário de Dança de Itajaí (Fenudi). A programação do evento, que ocorre em 7 e 8 de abril, inclui apresentações de dança e oficinas. O evento é aberto para toda a população de forma gratuita e ocorrerá na Casa da Cultura Dide Brandão e no Teatro Adelaide Konder do câmpus da Univali, em Itajaí. As inscrições podem ser feitas até 18 de março, no site do festival.

MARCOS VIEIRA/EM/D.A PRESS

Denise Atheniense, as irmãs Sandra Mara e Liliane Carneiro Costa e Terezinha Santos

BIOINSUMOS
DEBATE OPORTUNO

A discussão mais intensa no meio rural, atualmente, é relativa ao uso de fertilizantes menos nocivos ao meio ambiente. A quantidade de estudos e novas técnicas é espantosa, principalmente no Brasil. Além de menos tóxicas, também são soluções menos dependentes das multinacionais e mais apropriadas à nossa realidade. Na última semana, a Comissão de Agropecuária e Agroindústria da Assembleia Legislativa deu um belo exemplo disso, quando o deputado Antônio Carlos Arantes levou especialistas para debaterem o assunto. Com isso, ele (que é autor de um projeto incentivando os bioinsumos), abriu espaço para algo importantíssimo na economia brasileira, mas pouco divulgado. O tema merece uma sequência naquela Casa.

GRIFES DE LUXO
PASSAPORTE DE GOLPISTAS

A quantidade de séries e filmes nos canais de streaming mostrando os golpistas de luxo revela que esse tipo de crime é muito mais comum do que se imagina. E muita coisa foi facilitada pelos aplicativos de namoro, onde as vítimas (quase todas extremamente carentes) caem em contos facilmente detetáveis por qualquer pessoa com os pés no chão. Mas, um ponto parece comum a todos eles: para dar a impressão de serem ricos, os vigaristas investem alto em marcas de luxo. É mais do que meio caminho andado para fraudar as vítimas. Moral da história: grifes de luxo viraram passaporte para os golpistas de plantão. Mesmo que sejam falsas.

BALLET
DANÇA DO CORPO

As recentes restrições propostas para a Lei Rouanet, certamente, condenarão muitos projetos importantes na cultura brasileira ao desaparecimento. Na realidade, as dificuldades sempre existiram e serão aprofundadas. Uma saída bacana para esses apertos financeiros teve o Grupo Corpo, que, agora, abrirá alguns dos seus ensaios ao público, com cada assistente pagando R$ 250. Além de uma experiência única (que acontecerá no próximo dia 11, pela manhã), quem for terá direito a bate-papo com os bailarinos e conhecerá, de perto, toda a estrutura que permite o vitorioso empreendimento cultural funcionar há 50 anos.

CARSHARING
PARCERIA

O estacionamento da Estapar, no Itaim Bibi, em São Paulo, acaba de implantar a inovadora solução de mobilidade Mobilize Share (serviço de compartilhamento de veículos e de locação de curta duração), que oferece opção de carsharing e de locação de curta duração. O serviço conta com uma parceria com a Renault, que faz parte da inciativa, e disponibilizou três veículos, que estão disponíveis para os colaboradores que atuam no condomínio comercial. O Mobilize Share opera no modelo de Station Based, em que os usuários retiram e devolvem os veículos em locais determinados, como neste estacionamento. O agendamento é feito no aplicativo. O Mobilize Share também é utilizado no Paraná e em Curitiba. Agora, é esperar chegar por aqui.

ISABELA TEIXEIRA DA COSTA/DIVULGAÇÃO

Regina Teixeira da Costa, que faz aniversário sábado, Maria Antônia Calmon e Sandra Botrel

DOAÇÃO DE LIVROS
EM ALTA

O Sempre Um Papo, liderado por Afonso Borges, acaba de doar 223 livros para a Associação Artística e Cultural História em Construção, localizada na Vila Antena, no Aglomerado Morro das Pedras, em Belo Horizonte. Os títulos doados incluem ficção literária, não ficção, poesia, fantasia e romance. Os autores vão desde clássicos da literatura brasileira, como Machado de Assis e Monteiro Lobato, passando por autores contemporâneos, como Marina Colasanti, Ana Miranda e Laurentino Gomes, até grandes expoentes internacionais, como Virginia Woolf, Arthur Conan Doyle e Bernhard Schlink. "A doação de livros literários é uma das premissas que acompanham a missão do Sempre Um Papo desde há muitos anos. Somos captadores de obras que chegam por meio de editoras e/ou do público, que nos procura, espontaneamente, para doar seus acervos, e também realizamos ações de incentivo à doação de livros em nossos eventos. O objetivo de entregar os livros a uma biblioteca em formação é democratizar o acesso à literatura e incentivar a leitura e o conhecimento", explica Afonso Borges, criador do Sempre Um Papo.

ACADEMIA
PARA CABELEIREIROS

Com a sustentabilidade e a educação como seus principais pilares, a Keune Haircosmetics abriu a Keune Academy São Paulo, a maior do Brasil, com capacidade para 700 pessoas. Com foco na sustentabilidade, aderiu às mesmas tecnologias que a fábrica da Holanda. A marca nunca realizou testes em animais, trabalha para reduzir o desperdício de água na produção, e está substituindo o plástico por bioplástico. A academia foi planejada pela arquiteta Cilene Monteiro Lupi.

ENCONTRO
GASTRONÔMICO

O chef Caio Soter recebe Janaína Rueda para fazerem um jantar a quatro mãos, nesta quinta-feira (3/3), das 19h às 23h, no Restaurante Pacato. O jantar terá sete etapas, entre entradas, principais e sobremesas, com harmonização de vinhos. Oportunidade única para apreciar a culinária caipira de alto nível em Belo Horizonte. Reservas pelo site pacatobh.com.br/.

CULTURA DA PAZ
PRÊMIO PARA O TJMG

O Tribunal de Justiça de Minas Gerais recebeu o Prêmio Cultura da Paz 2021 com os programas Paternidade para Todos, Nós e Conciliação em Domicílio, concedido pela Comissão de Mediação e Métodos Consensuais de Solução de Conflitos da Ordem dos Advogados do Brasil-RJ. O prêmio homenageia o professor, advogado, jurista e mediador Kazuo Watanabe.

EXPOSIÇÃO
EM SAMPA

A Pinacoteca de São Paulo inaugura, em 26 de março, a mostra "Adriana Varejão: Suturas, fissuras, ruínas". Com curadoria de Jochen Volz, a exposição é a mais abrangente já realizada sobre a obra da artista, reunindo mais de 60 trabalhos, alguns inéditos e produzidos especialmente para essa mostra. A exposição poderá ser visitada até 1º de agosto.

IMPLANTADO
TESTE DO PEZINHO

Em maio de 2021, o governo federal sancionou projeto de lei que amplia o número de doenças rastreadas pelo teste do pezinho, que passa a envolver até 50 novas doenças raras. Antes, englobava apenas seis doenças. O SUS já implantou a nova medida. Boas notícias.

CÂNCER
CURAS ALTERNATIVAS

Nesta semana, os pacientes acometidos por determinados tipos de leucemia ficaram mais animados com a liberação, pela Anvisa, do primeiro tratamento não convencional da doença. Chamada de terapia gênica, 'ensina' as células do sangue a lutarem contra a doença. Aliás, cresce o número de tratamento sem as agressivas rádio e quimioterapia. Um exemplo é o que faz a fisiologista Cláudia Untar usando elementos magnéticos. É uma terapia energética criada pelo pesquisador M. T. Keshe – que criou a Fundação Keshe para propagar o uso livre dessa nova tecnologia –, baseada no plasma, o quarto estágio da matéria. Em palestras pelo mundo, a pesquisadora, que é de BH e foi pesquisadora da UFMG, citou o caso de uma gaúcha que foi retirada do estado terminal por meio dessa terapia. Vale uma conferida no YouTube.

FUGA PARA O
EXTERIOR

Angela Gutierrez, que anda atolada no trabalho, tirou uma semana de fuga. Foi na última quinta-feira para Lisboa, dar uma revisão em seu apartamento lisboeta.

EXPOSIÇÃO
HOMENAGEM

A Azevedo Sette Advogados convidando para a abertura da mostra "Flores para Inimá", telas pintadas por Oscar Araripe em homenagem ao seu colega. Será no próximo dia 9, no Museu Inimá de Paula. Fernando Lucchesi já usou o mesmo tema para uma exposição, só que dedicada a Guignard.

MARCOS VIEIRA/DIVULGAÇÃO

Ângela Pace e Sheila Fagundes

UCRÂNIA
IVAN, O RETORNO

Com a invasão da Ucrânia, vale assistir a um belo documentário (exibido pelo canal History2) acompanhando a trajetória de Ivan, um ucraniano que veio para o Sul do Brasil após a Segunda Guerra. Feito pelo neto do focalizado, mostra a viagem de retorno do avô àquele país para uma breve e última visita. As cenas dele na sua aldeia natal registram as feridas ainda abertas pela presença czarista, bolchevique, alemã (na guerra) e russa na região. É algo dramático, real e trágico. Na realidade, o Ocidente ficou de pés e mãos atados por essa mais recente invasão ali, em razão da fragilização do binômio democrático EUA–Europa. O poder mundial caminha para o Oriente.

POR AÍ...

● A turma descolada da cidade vai marcar ponto no Bar Ofélia, que fica no belo casarão rosa-salmão da Rua Rio Grande do Norte e terá programação especial para a partir de hoje. Como atração, os jogos de tarô nas mesas – que determinarão que comida pedir, qual drink tomar e por aí afora. A magia é o principal ingrediente do lugar.

● Com uma atuação dinâmica e sempre buscando o melhor para o circuito fashion da cidade, a Coopermoda fez parceria com o Sebrae-MG para estabelecer novas estratégias de ação. O projeto será desenvolvido pela competente Tatiana Miranda. Uma das metas é renovar o conceito desse tipo de trabalho, essencial para o comércio de atacado de moda em BH. Um dos consultores mais animados com o plano é Francisco Santoro.

FOTOS: UH PREMIUM/DIVULGAÇÃO

ESTILO BOHO

Caminho da Índia

MIX DE MATÉRIAS-PRIMAS, EXPLOSÃO DE CORES E ORNAMENTOS MARCAM A PRIMEIRA COLEÇÃO CÁPSULA DO INVERNO DA UH PREMIUM

Heloisa Aline

Mal chegaram ao showroom, as peças da coleção inverno/22 da UH Premium, lançadas na pronta-entrega, se esgotaram em quatro horas, obrigando as equipes de estilo e comercial a trabalharem intensamente para repor o estoque e atender à demanda dos clientes.

Esse encantamento à primeira vista tem sido recorrente na rotina da marca mineira, comandada pelas irmãs Célia e Izabela Bicalho, que ficou conhecida por seu DNA forte e na qual a moda é pretexto para brincar com tecidos, cores e aviamentos de forma totalmente livre. E essas brincadeiras admitem experimentações de qualquer espécie, com mix de matérias-primas, sem medo de pesar a mão.

A referência das duas sócias, desde que assumiram o negócio materno, tem sido o boho, que, por si só, preza as misturas de influências, juntando a estética hippie dos anos 1970 com os estilos de rua, o que proporciona composições inusitadas.

A UH Premium é também exemplo do que é conhecido como reposicionamento de mercado cultuado pelo marketing contemporâneo: só que esse processo aconteceu de forma natural e espontânea. A história começou com a mãe, que resolveu empreender na década de 1980, fazendo camisaria feminina em linho e tricoline adornadas com rendas, nervuras, entre outros detalhes, peças que estavam no auge naquele momento.

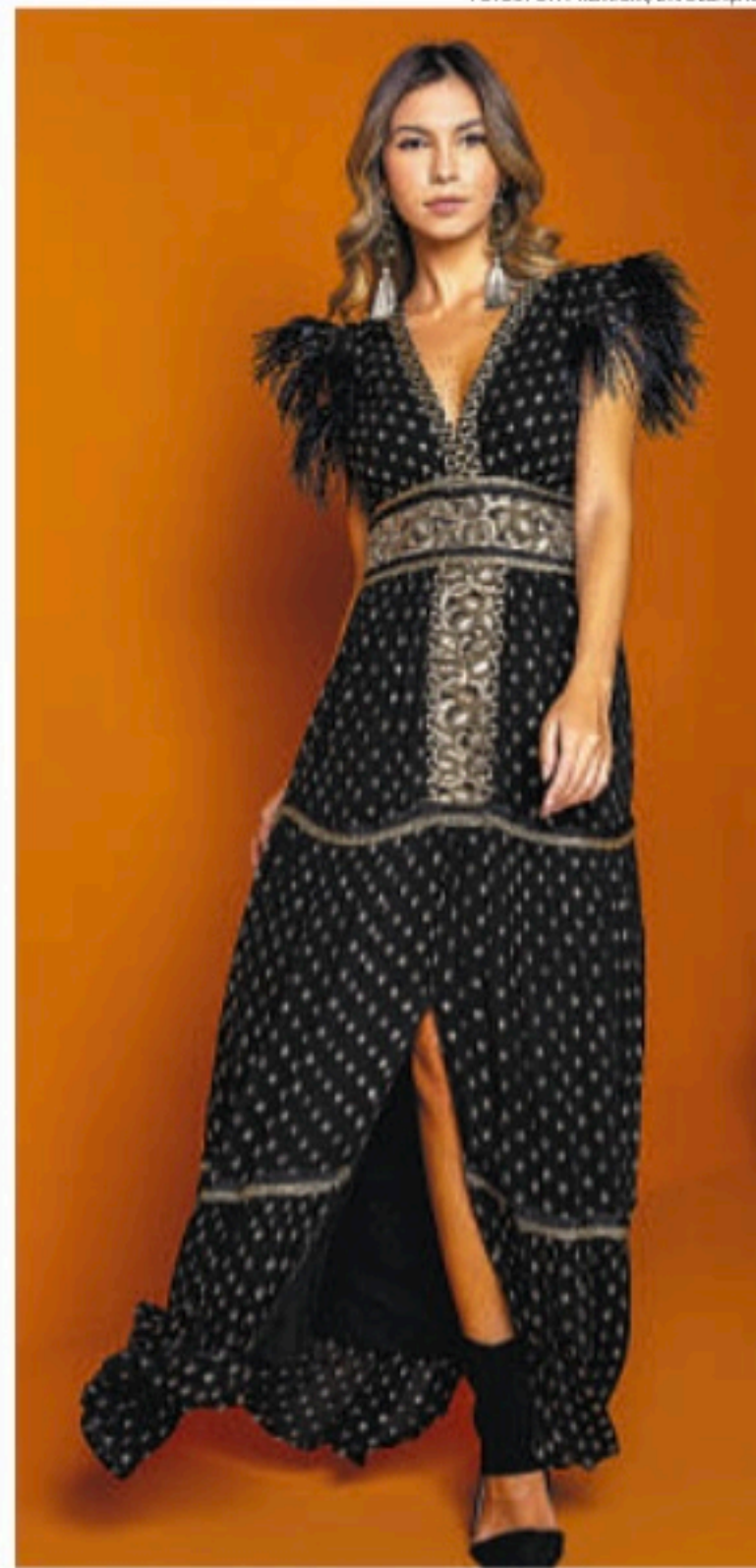
O nome original era Última Hora, abreviado, algum tempo depois, para UH Premium em uma leitura contemporânea, e conta uma história engraçada. Segundo Célia, a confecção nasceu informalmente, começou a prosperar, o que exigiu que fosse registrada. Na urgência, a mãe escolheu Última Hora aludindo ao fato de que, diante de tantos afazeres de um negócio pequeno, as decisões eram quase sempre tomadas nesse timing.

O segredo do sucesso da marca talvez seja a simbiose entre as irmãs, que compartilham gostos semelhantes e trabalham a quatro mãos como se fossem uma só pessoa. A afinidade é tamanha que encontram dificuldade de lidar com assistentes que acompanhem suas ideias e propostas. Ou seja, para elas não existem regras.

A mola propulsora para a visibilidade da UH foram três desfiles realizados no Minas Trend, que marcaram a vocação étnica da grife e abriram caminho para que ela despertasse atenção de importantes lojas em todo o Brasil. Tanto a imprensa especializada quanto os formadores de opinião endossaram a potência criativa que viam surgir.

MISTICISMO Com o passar do tempo, essa vocação se acentuou, ganhou musculatura, quando encontrou, literalmente, o caminho para a Índia, o que coincidiu com a busca espiritual da própria Célia. Envolta pela cultura milenar e misticismo indianos, ela percorreu várias cidades, escolheu os tecidos, aviamentos, e decidiu desenvolver a primeira coleção no país. A partir daí, tem passado temporadas por lá em contato com fabricantes e fornecedores. "Sou encantada com a Índia, lá me sinto em casa, e adoro trabalhar e desenvolver as coleções na região", ela afirma.

Essa opção permitiu que a UH desse um salto em termos de afirmação de identidade, provocando o aumento substancial da demanda. Diante de um universo de possibilidades de um local dominado pelas cores e com uma indústria têxtil singular e versátil, a estilista mergulhou fundo: as misturas se intensificaram, os ombrés ficaram mais vigorosos, os bordados e aplicações ganharam destaque assim como as intervenções dos dourados e das passamanarias especiais, tudo isso resultando em novas composições.

"Não existe nada igual no mercado mineiro. Elas criam roupas que despertam desejo, não importa o preço de uma peça. O lojista sabe que vai encantar o cliente, que vai vender", afirma Delma Cardoso, uma das principais consultoras de moda de Belo Horizonte.

Em resumo, para Célia e Izabela, o desenvolvimento das coleções na Índia é como um céu sem limites. As jaquetas jeans bordadas já viraram best-sellers na marca, estão presentes em todos os lançamentos. Assim como os moletons com bordados over. E o crochê e o tricô fazem parte do estilo handmade cultuado pela UH. Os acessórios, por sua vez, tênis, cintos e bolsas, seguem o mesmo estilo boho e compõem com as peças das coleções. "Gostamos de roupas fluidas, enfeitadas, ornadas. Não pode faltar o bordado, o brilho, o floral, o animal print, que amamos, a renda, a malha, o jeans. É a partir disso que começamos o trabalho a cada estação", afirmam as estilistas.

A atual coleção, batizada como Jaipur, é uma homenagem à capital e maior cidade do estado indiano de Rajasthan, também conhecida como a Cidade Rosa devido às cores dominantes dos seus edifícios. Fundada no século 18, trata-se de um destino turístico importante do país, localizada a 268 quilômetros de Nova Délhi, um patrimônio mundial da Unesco. Seus fortes, palácios e monumentos espetaculares por si só funcionam como inspiração para qualquer mente fashionista.

Apesar da explosão criativa, a UH não perde vista os trends da estação: estão lá os vazados, as fendas, os conjuntos jogger, os croppeds, que ficam ótimos em sobreposição com as camisas, as mangas bufantes, as franjas e plumas, os brilhos paetizados e o lurex. Mas tudo isto tratado à moda da marca.

DESIGN

Verde inspirador

DESIGNER FAZ UMA IMERSÃO PELOS JARDINS DO INHOTIM PARA CRIAR COLEÇÃO DE ACESSÓRIOS QUE CARREGAM TODOS OS DETALHES DAS PLANTAS MAIS ICÔNICAS, INCLUINDO FORMAS, CORES E TEXTURAS

FOTOS: HENRIQUE RAW/DIVULGAÇÃO

CELINA AQUINO

Natureza para ser admirada e agora também usada. Com beleza única, os jardins do Inhotim inspiram a coleção de acessórios Viveiro, desenvolvida pela marca Abi Project, da designer Nathália Abi-Ackel, em parceria com a loja do museu. Para quem compra uma peça, a sensação é de levar para casa uma porção daquela natureza exuberante, com o compromisso de preservá-la.

"Queremos que os produtos da loja sejam uma extensão da experiência da visita ao museu", destaca a gerente criativa da Inhotim Loja Design, Cristiana Paz. Além de fazer uma curadoria do trabalho de designers brasileiros, ela articula o desenvolvimento de coleções para uma linha exclusiva, que tem desde suvenires a objetos de arte. A inspiração vem, especialmente, da botânica e da arte.

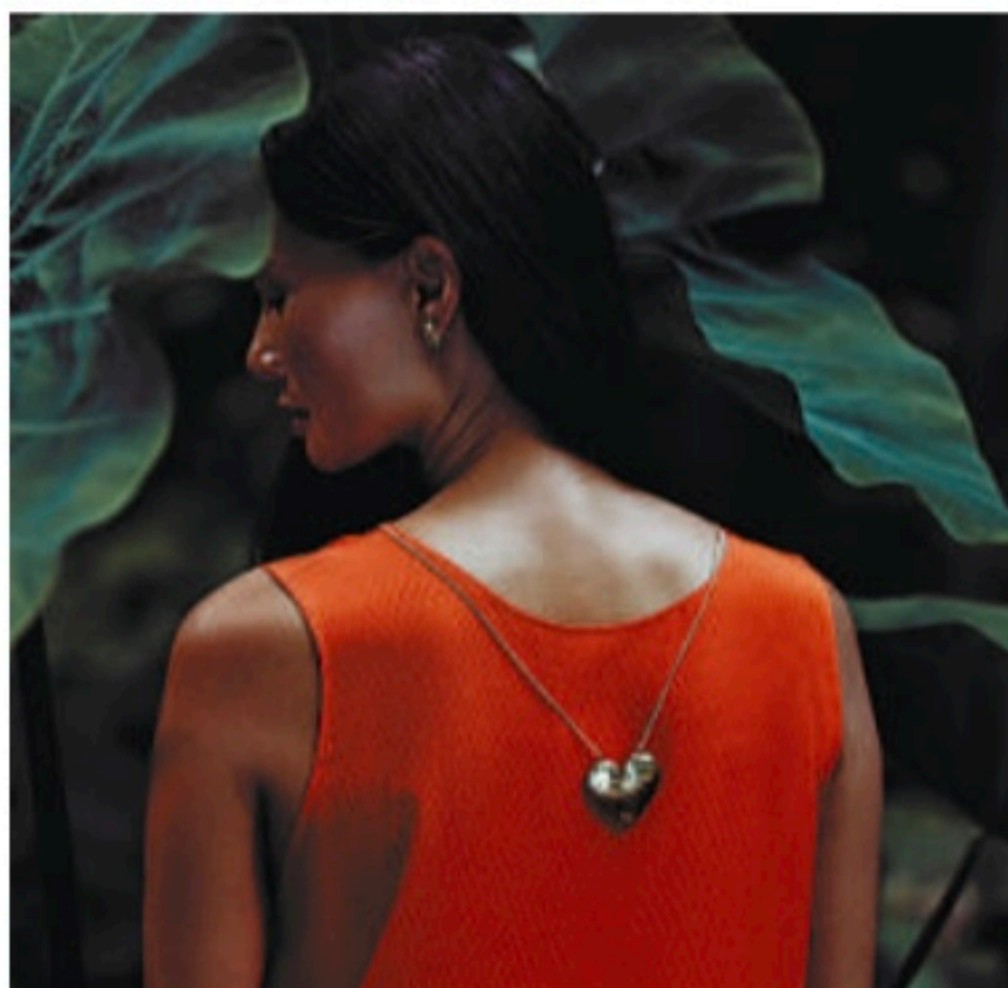
Sempre existiu o desejo de unir o universo do Inhotim com o da Abi Project. Ambos têm uma conexão forte com a natureza. O museu é conhecido pelos seus jardins, que reúnem mais de quatro mil espécies brasileiras e de várias partes do mundo, enquanto a marca gosta de explorar as formas orgânicas das plantas nos seus acessórios máxi, divertidos e originais.

Nathália diz que tem um caso de amor com Inhotim. "Desde a primeira vez em que pisei lá, achei o lugar mais lindo do mundo." Uma das perspectivas que mais chamam a sua atenção é a natureza, tanto que ela quis se casar em meio aos jardins exuberantes de mata atlântica. Depois disso veio o convite para vender suas peças na loja, seguida pela proposta de parceria para desenvolver uma coleção exclusiva.

Rapidamente, ficou decidido que o tema seria a natureza. A equipe da Abi Project fez uma imersão pelos jardins do Inhotim com o curador botânico Juliano Borin. Dessas visitas surgiram os insights para criar as peças. "Não existe lugar melhor para inspiração do que os jardins e a natureza exuberantes. São tantas ideias que daria para ter feito mais cinco coleções", brinca.

O metal dourado é o material mais usado pela marca, e não foi diferente no trabalho para o Inhotim. Decidiu-se deixá-lo no seu estado natural, sem banho, apenas lixado, o que resulta em um acabamento mais fosco. "Optamos pela forma mais crua do metal para que ele tenha a mesma transformação que os jardins sofrem com a ação do tempo", explica Nathália. A resina entra para colorir a coleção com o verde característico do museu.

A coleção reproduz plantas que estão muito presentes nos jardins (algumas só encontramos por lá), com destaque para espécies com formas diferentes do comum. Nathália tentou ser o mais realista possível, imprimindo nas peças todos os detalhes e texturas.

A bananeira rosa é uma das espécies que mais encantaram a designer. Segundo ela, além do fato de ser uma flor e uma fruta, a cor rosa-choque a deixa mais bela e atrativa. O metal foi tingido no tom natural dos cachos de banana, que se transformam em brinco pendente e pingente. Outra planta que ela destaca é a banksia, que conheceu durante a imersão. As pequenas flores são representadas por pontinhos dourados interligados, formando o que parece ser uma constelação.

BEST-SELLER Em dois meses de vendas, já deu para identificar o best-seller. É o brinco Elefante, que tem o mesmo formato da enorme folha de orelha-de-elefante, parente do inhame, que lembra a orelha do animal. "Parece que, literalmente, você está com a planta na orelha", comenta Nathália. Na superfície do metal vemos até os seus veios. O único anel da coleção exibe uma folha exuberante desse espécime.

O brinco Palmeira também está entre os mais desejados. É uma cópia fiel da palmeira rabo-de-peixe, com textura que pode ser comparada a um plissado. Já o brinco D'agua reproduz perfeitamente a planta alface-d'água. Abaixo das folhas, correntes representam as raízes, que ficam submersas na água. O conjunto Bico-de-papagaio faz referência à flor helicônia, enquanto o Formiga representa a fauna do parque. "As formigas trabalham para manter aquilo tudo vivo, por isso é o único animal na coleção."

Além de brincos, colares e anel, chama a atenção o escapulário Philo, que tem em cada ponta uma representação da folha da espécie *Philodendron pastazanum*. "Todo mundo ama essa planta porque ela tem formato de coração. Queremos que a peça seja uma proteção da natureza", comenta a designer.

Os produtos são vendidos nas lojas do Inhotim (on-line e dentro do museu) e no site da Abi Project. A intenção é fortalecer a parceria com outras coleções.

INTERNACIONAL

Coleção da Mixed é fotografada em Nova York

TOP MODEL GAUCHA É MAIS UMA VEZ A DIVULGADORA DA MARCA DE SUCESSO INTERNACIONAL, PRODUZIDA EM SÃO PAULO

FOTOS: WILL VENDRAMINI/DIVULGAÇÃO

Manter um lugar significativo na história da moda nacional não é comum. As marcas surgem, criam, são disputadas e acabam desaparecendo sem deixar rastro, não como acontece em Paris, por exemplo, onde as etiquetas perduram até depois do falecimento de seus criadores. Em Minas, que já foi um centro criador respeitado em todo o país, com o Grupo Mineiro de Moda, por exemplo, pouca coisa restou. Muitos dos estilistas abandonaram a profissão, alguns poucos trabalham em outras especialidades ligadas à moda e os que vêm surgindo nos últimos não conseguem manter a marca fora do estado. Possivelmente, o problema pode ter resultado da pouca demanda do consumo ou da alta dos preços; o certo é que a dificuldade é bem presente em todas as qualificações do estilo, os mais populares ou os mais sofisticados.

Em São Paulo, a situação é melhor e de lá partem grifes que fazem sucesso em outras regiões. Uma dessas marcas, que vende muito, mas é pouco divulgada, é a Mixed. Criada em 1990 por Riccy Souza Aranha, a proposta da marca é trabalhar no segmento luxuoso e sofisticado da moda feminina. O perfil da mulher Mixed é contemporâneo, estilosa e sofisticada em qualquer momento e em qualquer circunstância, uma mulher que começa o dia chique durante a manhã e continuará chique até a noite. E além de todos esses aspectos que fazem da marca única, ela busca estar sempre reconhecida pela qualidade de cada peça e é exclusivamente fabricada no Brasil.

A semente da moda, tanto no quesito de criar como produzir as peças, já foi plantada desde muito cedo na família da estilista, que a partir de muito pequena já acompanhava seu pai junto com os irmãos na fábrica da família, além de ter trabalhado como modelo para a marca desde muito cedo. Convidada para participar de um grande evento que está sendo organizado, Riccy não aceitou, preferiu tocar seu projeto. Assim vem fazendo, e a curiosidade é que recebeu do pai a proposta de que, se ela colocasse Nossa Senhora de Guadalupe como sócia, tomaria conta da empresa. Instigada, ela aceitou a proposta. Com isso, ela gosta de contar que em todos os momentos de correria da empresa e quando era necessário viajar a negócios, pedia a intercessão da santa para que cuidasse de tudo e por incrível que pareça a equipe respeitava esse pedido, e sempre tudo dava certo.

Parece que essa "sociedade" dá mais do que certo, porque a Mixed tem lojas próprias em várias regiões do país e de BH, onde já está sendo comercializada a coleção para o inverno 2022, que acaba de ser lançada. Para divulgar de forma bem diferencial a nova proposta, a marca está com a coleção fotografada com Shirley Mallmann, a precursora supermodelo, em Nova York. Mallmann foi a primeira top model brasileira a integrar o circuito de alta-moda internacional. Gaúcha, com 44 anos, a modelo fotografou a coleção Mixed em lugares famosos, como o Central Park, a Times Square e o Radio City Music Hall.

Descoberta enquanto trabalhava em uma fábrica de sapatos em Lajeado, no Rio Grande do Sul, ela construiu desde então uma carreira meteórica: figurou em rankings das tops mais importantes do planeta, coleciona trabalhos para grifes poderosas – como Alexander McQueen, John Galliano, Valentino, Yves Saint Laurent, Dior, Chanel, Dolce & Gabbana, Louis Vuitton e Prada, entre outras infindáveis –, além de ter estrelado capas e editoriais das principais publicações de moda e beleza do mundo. Shirley foi imortalizada como a modelo do primeiro perfume de Jean Paul Gaultier, Classique, cujo frasco foi inspirado em sua silhueta. Atualmente, Shirley mora nos Estados Unidos com o marido, Zaiya Latt, e os filhos Axil e Ziggy.

E-mail para esta coluna:
carloscruz@uaigiga.com.br

ItaúPower e TV Alterosa homenageiam as mulheres com a 7ª edição do Power SPA

O Mês da Mulher está chegando. E como já é tradição, o ItaúPower Shopping e a TV Alterosa se juntam novamente para promover o sempre aguardado Power SPA. O evento nasceu com o propósito de valorizar e empoderar as mulheres, proporcionar momentos de cuidados e relaxamento para elas dentro do shopping. Rapidamente, a ação ganhou projeção, tornando-se uma ferramenta de engajamento social pelas variações de conteúdos inseridas e se transformou em marca registrada dos parceiros. O Power SPA passou a ocupar lugar de destaque na agenda de eventos do mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, em 8 de março, envolvendo diversos atores e grandes marcas.

CONQUISTA Para compensar a estafante rotina das mulheres, nada melhor do que aproveitar bem as horas de descanso no SPA exclusivo do ItaúPower Shopping. Assim, de 4 a 13 de março, todas as mulheres que passarem pelo mall poderão participar da ação. Bastará um cadastro rápido no local para que desfrutem dos serviços de beleza. O cadastro dá direito à realização de um serviço, por ordem de chegada – massagem, manicure ou design de sobrancelha. Todos os serviços são gratuitos, realizados na Praça Central do mall e agendados de acordo com a ordem de chegada das clientes.

"O Power SPA é uma forma de proporcionarmos momentos de cuidado para mulheres, que, tradicionalmente, assumem papel de cuidadoras na nossa sociedade e acabam deixando o próprio bem-estar em segundo plano. Não é fácil conciliar responsabilidades de trabalho, família, filhos, casa e ainda manter rotinas de autocuidado. O Power SPA é um convite a esse momento", convida Renata Costa, gerente de marketing do ItaúPower Shopping

ITAÚPOWER/DIVULGAÇÃO

De volta ao formato presencial, Power SPA investe no bem-estar feminino

RESPONSABILIDADE Devido à pandemia, o formato da ação foi alterado nos últimos anos, e chegou a ser 100% virtual, mas sem perder o foco de ajudar as mulheres a olharem com mais carinho para si. Nesse período, todas as ferramentas disponíveis foram usadas e o evento manteve seu propósito com relativo sucesso. Este ano, com a flexibilização orientada pelas autoridades sanitárias, o Power SPA volta a ser presencial, o que aumenta a responsabilidade da produção do evento, a carga da TV Alterosa, como destaca Marcelo Gosende, gerente da Diretoria de Comercialização e Marketing dos Diários Associados. "Este ano, a 7ª edição do Power SPA no Itaúpower Shopping tem sua importância aumentada. Além de oferecer carinho às mulheres mineiras, clientes do shopping, estamos resgatando o relacionamento humano com segurança."

TRABALHO EM EQUIPE Marcelo Gosende ressalta o empenho dos profissionais envolvidos na realização de uma das ações mais importantes da TV Alterosa direcionada ao público feminino. "Os profissionais da área de marketing do Grupo Diários Associados, somados aos profissionais do shopping, estão produzindo essa ação com todo o cuidado, para ser mais uma bela homenagem ao Dia Internacional da Mulher. Estamos muito felizes. Essa parceria, mais uma vez, reforça a credibilidade, profissionalismo, respeito e confiança do relacionamento que temos com nossos clientes".

SERVIÇO - POWER SPA 2022
Formato: Presencial
Data: De 4 a 13 de março
Local: Praça Central do ItaúPower Shopping
Horário: De segunda a sexta, das 13h às 21h | Sábado: das 10h às 22h
Domingo: das 14h às 20h

Futebol do interior ganha visibilidade com transmissão no Superesportes

Os clubes do interior ganharam mais visibilidade no Campeonato Mineiro este ano, graças à parceria entre o Grupo Diários Associados, a Federação Mineira de Futebol (FMF), a NSports e a Armando Oliveira Comunicação. Com a força e tradição do Superesportes na cobertura esportiva, e a experiência dos parceiros envolvidos, as transmissões das partidas do campeonato regional, com exclusivamente para jogos dos clubes do interior, estão sendo sucesso.

O acordo estabelece a transmissão de 16 jogos na primeira fase do estadual, mais cinco confrontos no Troféu Inconfidência (5º ao 8º colocados). Esse torneio, disputado em seguida ao campeonato, aponta o campeão do interior. O vencedor, como prêmio, pode adquirir o direito a uma vaga na Copa do Brasil de 2023, tornando a disputa ainda mais atraente para o público. A parceria foi iniciada em 16 de fevereiro, com três jogos da sétima rodada: Pouso Alegre x URT, às 19h30, no Manduzão, em Pouso Alegre; Villa Nova x Caldense, às 20h30, no Castor Cifuentes, em Nova Lima; e Democrata x Tombense, às 20h, no Mamudão, em Governador Valadares.

QUALIDADE A parceria com o Superesportes foi comemorada pelo presidente da FMF, Adriano Aro. Ele destacou a importância do Superesportes como portal de notícias, que potencializa a plataforma Futebol Mineiro.TV. O dirigente observa que desde o início das transmissões dos jogos pela plataforma, a aceitação tem sido ótima, com o serviço se consolidando com mais de 180 jogos exibidos desde 2020 e cerca de 500 mil visualizações só no Mineiro 2022. "A parceria com o Superesportes, que é um grande portal de notícias, proporcionará ao torcedor um produto com mais qualidade, além de agregar valor às transmissões do futebol mineiro. O torcedor já se habituou a assistir (na plataforma) às transmissões das competições estaduais", enfatiza

COMPROMISSO A força do Superesportes como principal portal esportivo do estado, ancorada pela experiência do Grupo Diários Associados, com seu mix de mídias, proporciona à parceria uma condição única no segmento. O diretor-executivo dos Diários Associados, Geraldo Teixeira da Costa Neto, destaca o compromisso dos DA em oferecer ao público mineiro sempre as melhores opções em comunicação. "Como principal portal esportivo de Minas, é fundamental para o Superesportes estar nesse projeto, que abraça também os clubes do interior."

Já o jornalista Armando Oliveira, gestor do projeto Futebol Mineiro.TV e CEO da Armando Oliveira Comunicação, entende que "a união com o Superesportes vai facilitar ainda mais o acesso do fã do futebol e do torcedor dos times do interior aos jogos do Módulo II do Campeonato Mineiro".

O acesso aos jogos é gratuito e muito fácil. Basta o torcedor acessar os links de transmissão no Superesportes, compartilhados na página principal do site, no Portal Uai e nas redes sociais (Facebook, Twitter e Instagram). Outra opção é se cadastrar no Futebol Mineiro.TV.

FMF/DIVULGAÇÃO

Além dos jogos da primeira fase, o Superesportes vai mostrar também jogos do Troféu Inconfidência

BH recebe Encontro Mulheres de Negócios

Para inspirar mulheres a realizarem seus sonhos, negócios e projetos, por meio do empreendedorismo, o Sebrae Minas promove o Encontro Mulheres de Negócios, em 8 de março. O evento será presencial, na sede do Sebrae, em Belo Horizonte. Os participantes devem apresentar o comprovante da segunda dose da vacina contra a COVID-19 e levar 1kg de alimento – entrada solidária. As inscrições gratuitas devem ser feitas no site da Sympla. As vagas são limitadas.

CONTEÚDO Durante o encontro será discutido o tema 'Empoderamento digital e seus desafios', com a apresentação de histórias de sucesso de empresárias e empreendedoras brasileiras. São presenças confirmadas no evento: Rachel Patrocínio (palestrante e empreendedora social em projetos de empoderamento feminino e construção de autonomia digital), Maria José Lima (proprietária da Mazé Doces Artesanais do Brasil), Natali Giulia Soares (CEO do e-commerce LF Comprinhas), Gracielle Santos (palestrante, entusiasta de direito, empreendedorismo, tecnologia e inovação) e Michelle Chalub (analista do Sebrae Minas e embaixadora do projeto Sebrae Delas).

Para a analista do Sebrae Minas Marinez Silva, a proposta do evento é incentivar as participantes a se manterem firmes em suas atividades profissionais, mesmo diante de barreiras sociais. "Além de ser um marco na retomada das atividades presenciais do Sebrae Minas, o encontro vai homenagear as mulheres em seu dia, dando a elas a oportunidade de network, troca de conhecimento e fortalecimento da rede de empreendedorismo feminino", destaca.

EMPREENDEDORAS De acordo com a versão mais recente da pesquisa GEM (Global Entrepreneurship Monitor), em 2020, os homens empreenderam mais que as mulheres. A taxa de empreendedorismo masculino no Brasil (36,9%) ficou 10,6 pontos percentuais acima da registrada entre mulheres (26,3%). Além disso, o estudo apurou que empreendedores iniciais do sexo masculino estavam envolvidos em atividades mais diversificadas (cerca de 14), enquanto as mulheres se dedicavam a apenas seis, com destaque para "cabeleireiros e outras atividades de tratamento de beleza" e "comércio varejista de artigos do vestuário e acessórios" – cerca de 10% delas se dedicavam a cada uma dessas atividades. Foram 7,4 e 5,7 pontos percentuais acima dos homens, respectivamente.

Já no que diz respeito ao "sonho de empreender", entre as mulheres esse desejo superou em 12 pontos percentuais o "sonho de fazer carreira em empresa". No caso dos homens, a relação foi de aproximadamente 15 pontos percentuais.

BRIEFING

INCLUSÃO NO MERCADO

Do discurso à ação. É o que propõe a Ioasys, startup mineira do Grupo Alpargatas, ao inaugurar seu Comitê de Diversidade e Inclusão. A iniciativa surgiu, no ano passado, em conjunto com seus colaboradores, e se baseia na importância da união para mudanças efetivas, não só na empresa, como na sociedade. Entre as ações, a startup ofereceu treinamento gratuito a jovens e adolescentes em situação de vunerabilidade social, na faixa dos 17 anos, em Belo Horizonte. O objetivo foi ajudar na inserção desses jovens no mercado de trabalho, com um conjunto de informações. Os jovens receberam acompanhamento da psicóloga da CCHJ (Casa de Caridade Herdeiros de Jesus), e participaram de um bate-papo com um especialista da área de soluções da empresa, que falou dos desafios da vida no mercado de trabalho. Em seguida, passaram por treinamento com outros especialistas, recebendo orientações sobre montagem de currículo, entrevista de emprego e dicas de comportamento dentro de um processo seletivo, além de instruções à programação e informática. Ao final, todos receberam certificados que podem sem apresentados às empresas.

MOSTRA ARMORIAL

A Mostra Movimento Armorial 50 Anos, crida por Ariano Suassuna na década de 1970, no Recife, pode ser visitada até 7 de março, no Centro Cultural Banco do Brasil de Belo Horizonte, com mais uma novidade. Uma playlist no aplicativo de músicas Spotify, com seleção do maestro pernambucano Antônio Madureira, com 33 músicas, entre sucessos antigos e mais atuais. Entre os destaques, músicas lançadas há cinco décadas pela Orquestra Armorial e pelo Quinteto Armorial.

CULTURAL

Alguns artistas e grupos são os mesmos que integraram a agenda dos Encontros Musicais, eventos paralelos da Mostra, realizados entre 12 de janeiro e 25 de fevereiro, no CCBB BH. A escolha das canções é um convite para entender, melodicamente, como a ideia de Ariano de criar uma arte erudita com base na cultura popular contagiou tanta gente, em várias áreas, em épocas diferentes, e rende, até hoje, grandes trabalhos. O público pode conferir no link https://open.spotify.com/playlist/3khehNaZ5lMS4IULmn6TQq?si=49b9a4a0c0e84849

PRÊMIO CDL/ JORNALISMO

As inscrições para o 10º Prêmio CDL/BH de Jornalismo foram prorrogadas até 8 de março. Este ano, com participação aberta aos profissionais de imprensa de todo o país, o prêmio ganhou novas categorias: cinegrafista, fotojornalista e estudante. Podem ser inscritos trabalhos publicados no período de 29 de março de 2021 a 9 de fevereiro de 2022. Ao todo, a premiação vai distribuir R$ 68 mil em vales-viagem. Serão aceitas reportagens referentes aos setores de comércio e serviços de Minas Gerais.

DISTRIBUIÇÃO

Serão três premiados em cada uma das quatro categorias - impresso, rádio, televisão e internet (sites e blogs). O primeiro lugar, em cada categoria, receberá R$ 8 mil em forma de vale-viagem; o segundo fica com R$ 5 mil, e o terceiro lugar recebe R$ 3 mil em forma de vale-viagem. Nas categorias cinegrafista e fotógrafo, será um único premiado (em cada uma) com R$ 2 mil em vale-viagem. Na categoria estudante, serão premiados os três primeiros com certificado de participação. As inscrições, regulamento e demais informações estão no site https://premiodejornalismo.com.br.

GUIAS DA ABA

A Associação Brasileira de Anunciantes (ABA) está divulgando 12 guias e seis livros publicados nos últimos anos, que totalizaram 18 entregas de relevância ao mercado. Os volumes estão sendo postados nas redes sociais da entidade, separadamente, com links para serembaixados e comprados pelo mercado. Assuntos como diversidade, inclusão e etarismo, que precisam pautar as criações das agências e integrar a cultura das marcas para que haja representatividade na publicidade, estão presentes nos guias e livros da entidade. Além disso, muitos trazem técnicas, métricas e orientações para apoiar o ecossistema publicitário sobre assuntos como AdVídeo, GDPR, OOH, Procurement, políticas públicas, trade, brand safety. Dos 12 guias lançados, nove foram entregues entre 2020 e 2021, reforçando o trabalho da instituição desde o início da pandemia. A ABA trouxe também para o Brasil guias relevantes de boas práticas, originalmente elaborados pela WFA, como o "Guia para diversidade e inclusão".

AVATAR NA EDUCAÇÃO

O Cebrac (Centro Brasileiro de Cursos) surpreende com mais uma novidade: Cris, a primeira influenciadora virtual do mundo da educação. A Cris é a mais nova embaixadora que acompanha o ritmo da tecnologia, mas não deixa de fora o lado humanizado, levando em consideração toda a essencialidade dos valores do Cebrac. Segundo o relatório da HypeAuditor (plataforma de verificação de influenciadores), o formato de geração de conteúdo por influenciadores virtuais rende três vezes mais engajamento nas redes sociais do que os influenciadores reais.

HISTÓRIA

Cris nasceu com a missão de conectar, engajar e mostrar o quanto aprender pode ser divertido e recompensador. Ela foi apresentada nas redes sociais com 18 anos, 1,67m de altura, nacionalidade brasileira, apaixonada por pessoas, aluna do curso profissionalizante no Cebrac e vivendo com sua família. A influenciadora virtual simboliza o protagonismo da história de cada aluno e de cada colaborador da escola. De acordo com o estudo "Influenciadores digitais", realizado por meio de questionário digital com 4.283 pessoas em 2018, pela Qualibest, 71% seguem algum influenciador. Para saber mais, siga o Instagram @cebrac.oficial.

MOTRA LAB DESIGN

Inspirada no conjunto moderno da Pampulha, a mostra "Lab Design", que integra a programação do Pampulha Território Museus, foi prorrogada até 31 de março, ampliando o prazo para visitação aos trabalhos desenvolvidos por oito designers e dois coletivos de Belo Horizonte. Com referências históricas, culturais, paisagísticas e urbanísticas da Pampulha, os protótipos de produtos de design também resgatam o contexto ambiental, artístico e arquitetônico do Conjunto Moderno da Pampulha e dos três museus municipais públicos da região – Museu de Arte da Pampulha, Casa do Baile - Centro de Referência de Arquitetura, Urbanismo e Design e Museu Casa Kubitschek. A seleção dos designers e dos coletivos foi feita a partir dos portfólios dos artistas. Participam da mostra Camila Lacerda, Dane e Luisa Luz, Gabriel Nascimento (Coletivo 62 pontos), Gabriela Silva, Herculano Ferreira, Isabela Vecci, Rafael Quick, Ricardo Portilho, Thaís Mor e Virgínia Barros. A exposição é resultado de uma ação do Laboratório de Design, coordenada pelo artista visual Flávio Vignoli, instalada no Centro de Referência Turística Álvaro Hardy - Veveco, de quarta-feira a domingo, das 11h às 18h, com acesso gratuito.

TELE SENA

A Tele Sena lança mais uma promoção regional: "Folia de Prêmios Regionais". Serão R$ 5 mil, em certificado de barras de ouro, todos os sábados, durante a Tele Sena de Carnaval, para cada região do Brasil. Para concorrer, basta cadastrar a Tele Sena no site e responder corretamente à pergunta: "Qual é o título de capitalização que faz a folia em todas as regiões do Brasil?". Um cupom será gerado automaticamente e enviado ao SBT, para participação nos sorteios. Se a sua Tele Sena for digital, ela já vem cadastrada, bastando responder corretamente à pergunta para participar. E ainda tem a "Tele Sena Completa", com cinco quadros, sorteios semanais, que irá premiar, todos os domingos, os ganhadores com uma casa, dois carros na garagem e mais R$ 100 mil para o ganhador gastar como quiser.

ZECA PAGODINHO

Tem também o "Ganhe Já", e para ganhar basta achar, nas películas raspáveis, três valores iguais do prêmio e o quadro de "Mais Pontos" e "Menos Pontos", no qual será possível ganhar, respectivamente, até R$ 600 mil e até R$ 400 mil. A campanha está sendo estrelada pelo cantor Zeca Pagodinho, que deixou um depoimento especial: "Essa Tele Sena está imperdível, são muitas oportunidades de ganhar e o pessoal do Sudeste não podedeixar de concorrer a R$ 5 mil na promoção".

FOTOS: SÃO DE DAVID SIMS/DIVULGAÇÃO

MODA

Ainda o verão

A LOUIS VUITTON APRESENTA A NOVA CAMPANHA DA COLEÇÃO WOMEN'S SPRING - SUMMER 2022, COM VISUAL POP INSPIRADO NO GLAMOUR DOS ANOS 1960

ISABELA TEIXEIRA DA COSTA

Lançada em outubro do ano passado, em desfile no Museu do Louvre, em Paris, a coleção feminina primavera-verão 2022 da Louis Vuitton exala o glamour dos anos 1960. Agora, a luxuosa marca lança a campanha da coleção, estrelada por nomes de peso: as atrizes Stacy Martin, Samara Weaving, Agathe Rousselle e Hoyeon, e a cantora e compositora Lous e The Yakuza. Com movimentos dançantes, forte referência aos vestidos do desfile que foram inspirados nos bailes, as imagens representam a estética atemporal e confiante da coleção.

A nova bolsa Petite Malle East West e as novas cores das bolsas Coussin e Twist também ocupam um lugar de destaque. Escolhidas para dançar ao longo dessa temporada, as novas sandálias Moonlight completam os looks.

INSPIRAÇÃO Criada por Nicolas Ghesquière, o desfile ocorreu na Passage Richelieu, caminho que Louis Vuitton usava para chegar aos domínios da imperatriz Eugénie, de quem ele era o fabricante exclusivo de malas. A inspiração foi a série da HBO "Irma Vep", de Olivier Assayas. Afinal, Nicolas criou o figurino da protagonista, a atriz Alicia Vikander, assim como de outras personagens. O diretor francês usou referências de "Les Vampires", seriado francês de 1915, por Louis Feuillade.

"Gosto da figura de um vampiro que viaja através dos tempos, adaptando-se aos códigos de vestimenta da época em que vive, enquanto mantém um certo ar do passado. Existem algumas imagens incríveis nessa série do início do século 20. Uma delas é um grande baile. À medida que minhas inspirações progrediam, continuei avançando em direção ao baile e à fantasmagoria que ele implica", disse Ghesquière.

COLEÇÃO Desejo de transmissão. A coleção é um convite ao grande baile do tempo, que apresenta uma dualidade: o tempo não não tem importância, mas o tempo é tudo. Em suas criações, o estilista dissolve funções e códigos e une guarda-roupas. O humilde uniforme torna-se suntuoso. É a fusão criativa transformadora de gerações, um estilo vibrante.

QUEM NÃO GOSTA?

PUDIM, TORTA DE BOMBOM, BOLO DE CHOCOLATE E OUTRAS SOBREMESAS TRADICIONAIS ULTRAPASSAM OS LIMITES DE CASA E VÃO PARAR EM RESTAURANTES COM AS MELHORES TÉCNICAS E INGREDIENTES

VICTOR SCHWANER/DIVULGAÇÃO

Broa brulée de milho com queijo canastra, sorvete de coco e calda de pé de moleque (O Jardim)

CELINA AQUINO

Os chefs pesquisam, aprendem técnicas complexas, experimentam comidas exóticas pelo mundo, mas não deixam as receitas afetivas de lado. Isso faz com levem para os restaurantes sobremesas que se conectam com lembranças de infância, dos almoços de domingo em família, da casa de vó. São doces que resgatam memórias e despertam sentimentos tanto em quem faz quanto em quem come.

No Restaurante Cozinha Santo Antônio, onde a proposta é servir comida de casa e que conta histórias, as sobremesas carregam muita afetividade. A chef Juliana Duarte resgata memórias com receitas simples, mas que despertam sentimentos. "Entendo o valor da confeitaria, mas acho importante encontrar prazer nas coisas simples. Nem tudo precisa ser sofisticado e elaborado", opina.

Um dos clássicos do restaurante é a torta de bombom Sonho de Valsa, que ganhou o nome de Old fashioned (antiquado, em português). "Essa foi a sobremesa do meu aniversário de 15 anos. Era o meu doce preferido na época", relembra. A torta em camadas combina creme de gema de ovo, leite condensado e leite, chantili e bombons cortados. Saiu do caderno de receitas que ela herdou da mãe.

Outro doce que Juliana gosta de fazer é a gelatina colorida cortada em quadradinhos e misturada a um creme à base de creme de leite e leite condensado. Tem também a torta de queijo canastra (que não é uma cheesecake) com calda de goiabada. "Todo dia tinha na minha casa goiabada com queijo. Lembra meu pai, porque ele amava comer."

Difícil encontrar algum mineiro que não tenha lembranças afetivas ligadas ao canudinho de doce de leite, que é uma das opções de sobremesa. Juliana gosta de levá-los à mesa separados, para que a pessoa brinque de encher sua casquinha. Isso acaba levantando uma polêmica: começar pela ponta do canudinho ou pelo doce de leite? Mousse de maracujá, pudim, brigadeiro de colher e suspiro com laranja também podem ser encontrados no almoço do Cozinha Santo Antônio durante a semana.

A chef ainda quer colocar no cardápio a torta de biscoito Maizena, clássico na sua casa, com camadas de um creme amarelinho de manteiga, açúcar e creme de leite, biscoito triturado e cobertura de doce de leite. "Tenho lembrança da minha mãe fazendo desenhos com um garfo. Ficava muito bonito."

As receitas são simples e afetivas, mas existe um olhar de chef. "Fazemos sobremesas caseiras, mas com técnica, padrão, alguns rigores e sempre tentamos dar uma melhorada", pontua Juliana. Por exemplo, o chantili da torta de bombom Sonho de Valsa, que era de creme de leite de caixinha, é feito no restaurante com creme de leite fresco. Fica mais firme e saboroso. Já no caso da gelatina, os cubinhos são milimetricamente cortados do mesmo tamanho.

Chef dos restaurantes O Jardim e Pacato, Caio Soter tem a mesma visão. "Trabalhamos com receitas que são teoricamente simples, porque são do nosso cotidiano, mas fazemos do melhor jeito possível, com as melhores técnicas e os melhores ingredientes", comenta. Isso sem mudar o sabor. Afinal, é o que desperta memórias e emoções. Ele diz que, quando consegue tocar as pessoas, sente como se tivesse marcado um gol.

BOLO O Bolo de vó, sobremesa de O Jardim, logo chama a atenção pelo nome. Caio explica que é um bolo básico de chocolate com calda de chocolate e café. É para comer e sentir gosto de casa. "Bolo traz uma afetividade não só de vó, mas de família. Toda casa mineira tem alguém que faz bolo." No caso dele, era a irmã mais nova (até hoje, ela é consultada na hora de pensar as receitas).

Já a broa de fubá é uma homenagem ao Comercial Sabiá. Pelo menos uma vez por semana, Caio vai ao Mercado Central e sempre passa por lá. "Esse momento é muito afetivo para mim", comenta. "Só importa a broa, o café e o papo." No restaurante, a broa tem queijo canastra, cobertura brulée crocante e calda de pé de moleque de rapadura, outro doce faz parte das lembranças de todo mineiro.

O chef também trabalha com ingredientes simples no Pacato. O sonho de padaria lembra o nosso Romeu e Julieta: é recheado com goiabada e vai por

JUAREZ RODRIGUES/EM/D.A PRESS

Torta de bombom
(Cozinha Santo Antônio)

INGREDIENTES
1 lata de leite condensado; 1 lata de leite; 3 ovos; 1 colher de sobremesa de amido de milho; 8 bombons; 400ml de creme de leite fresco

MODO DE FAZER

Separe as gemas das claras e reserve. Bata no liquidificador o leite condensado, o leite, as gemas e o amido de milho. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Forre o fundo de um pirex ou de cumbuquinhas com este creme. Corte os bombons em 8 partes. Coloque metade deles por cima do creme. Bata o creme de leite para virar chantili. Bata as claras em neve e incorpore o creme de leite. Espalhe este segundo creme por cima dos bombons. Espalhe artisticamente o restante dos bombons por cima do creme branco. Leve à geladeira de um dia para o outro. Sirva para quem você ama.

cima de uma calda de creme de soro de leite. Para criar essa receita, ele se inspirou no doce que uma das avós fazia e era seu preferido na infância. Chamado de beijo de mulata, é um bolinho frito envolvido por uma calda de chocolate e coco ralado.

Surpreendentemente, a sobremesa mais vendida no Pacato é a rabanada de brioche na manteiga com calda de doce de leite e sorvete de leite. Simples, mas muito saboroso. Como diz o chef, sem querer parecer clichê, é um doce que conforta, exatamente pelo sentimento bom que as memórias trazem. "Nós chefs gostamos de estudar, aprender técnicas novas, fazer receitas diferentes, mas, no fim das contas, piramos nas comidas mais simples", observa.

LEANDRO MIRANDA/DIVULGAÇÃO

Bolo gelado de coco (Roça Grande)

RAÍSSA FULANETI/DIVULGAÇÃO

Pudim (Doce Carol Ateliê)

COZINHA SANTO ANTÔNIO/DIVULGAÇÃO

Canudinho de doce de leite: a chef Juliana Duarte resgata memórias com receitas simples, mas que despertam sentimentos

BARBARA KAUCHER/DIVULGAÇÃO

Cocada (Alguidares)

Sabor de infância

Os doces de frutas eram comuns na casa da chef Mariana Gontijo. Mas em dia de festa, o mais aguardado era o bolo gelado de coco. É essa receita da mãe que ela oferece como sobremesa no Restaurante Roça Grande. "Não tenho pretensão de surpreender com uma sobremesa autoral. Quero levar as pessoas para aquele momento de comer um doce simples, de casa, e que tem gosto de infância."

O bolo tem massa de pão de ló com limão capeta e, depois de assado no tabuleiro, é regado com uma calda de leite condensado, creme de leite e leite de coco. Por fim, joga-se coco ralado por cima e ele fica na geladeira de um dia para o outro. As fatias são servidas geladas e bem molhadinhas.

Mariana é da opinião de que esse bolo tem que virar patrimônio, porque todo mundo tem alguma história para contar. Muitos se lembram de que era ele servido nas festas embrulhado em papel-alumínio. "A memória afetiva parece ser coletiva", comenta. "Esse é um dos bolos que mais saem e tem gente que vem de longe para comer." O uso de ovo caipira e leite da roça ajuda a reviver tempos passados.

Para Carolina Paranhos, da Doce Carol Ateliê, a sobremesa com mais sabor de infância é o pudim, que sempre esteve presente nos almoços de domingo em família. "O nosso é bem tradicional. Acho que temos que seguir à risca a receita original, porque todo mundo, na hora de comer, já espera aquele sabor", aponta. O doce desmancha na boca, tem bastante calda e é lisinho (porque a maioria pede).

Ao lado do pudim, o brigadeiro é a sobremesa mais vendida na loja. Carolina observa que muitas pessoas preferem escolher doces que já conhecem e sem firulas. Uma das razões, às vezes inconscientemente, é a busca por memórias afetivas. "O mineiro tem uma raiz culinária de família muito forte, então se apega a sabores do passado e o doce é uma forma de acessar lembranças."

Há 26 anos, Deusa Prado, baiana de Conceição do Coité, serve cocada no Restaurante Alguidares. Para ela, a sobremesa tem sabor de casa de vó. Muito popular, o doce com coco, açúcar, cravo e canela virou símbolo da sua terra. Por isso, também desperta memórias nos mineiros. "Cocada é o doce que mais sai. Acho que, além de ser gostoso, lembra a Bahia, coqueiro, praia."

A cocada pode ser branca ou preta (feita com açúcar queimado). O restaurante também traz sabores baianos para BH, como o doce de banana e o quindim. Em todas as receitas, são utilizados ingredientes extremamente básicos, comuns em todas as casas na Bahia. "Os meus doces não são elaborados, são doces de casa. Não tem nada que uma pessoa não consiga fazer em casa", comenta.

SERVIÇO
- Cozinha Santo Antônio – (31) 98218-6427
- O Jardim – (31) 3318-7787
- Pacato – (31) 98324-8736
- Roça Grande – (31) 99119-4739
- Doce Carol Ateliê – (31) 99818-1213
- Alguidares – (31) 3221-8877

NOVIDADES *na cozinha*

Cerveja para comer

ARMAZÉM VENDE PRODUTOS COM MALTE, LÚPULO OU A PRÓPRIA BEBIDA NA COMPOSIÇÃO

EXPRESSAR GOURMET/DIVULGAÇÃO

A cerveja IPA é usada para fazer o molho de cebola caramelizada

Celina Aquino

Cerveja não precisa estar só no copo. Pode surpreender em receitas para comer. É o que mostra o De Birra Armazém Cervejeiro, no segundo andar do Mercado Novo, Centro de Belo Horizonte. A loja vende produtos, de molhos a praliné de amendoim, que têm na lista de ingredientes insumos usados para fazer a bebida, especialmente malte e lúpulo.

A idealizadora do De Birra é a sommelière de cerveja Fabiana Arreguy. Até conhecer o Mercado Novo, ela nunca tinha pensando em ter um comércio. "Não tinha vontade de produzir cerveja, mas queria vender, então decidi montar a loja com produtos que fossem à base de cerveja ou com insumos dela", conta. Desde então, a especialista está sempre desenvolvendo ideias e buscando parceiros pelo Brasil.

A parceria com a Expressar Gourmet já rendeu dois produtos. Depois de dois anos de testes, eles desenvolveram o molho agridoce de cebola caramelizada na cerveja IPA. Depois foi lançada a geleia de damasco com witbier (cerveja de trigo de origem belga). Ambos são bastante versáteis e podem ser consumidos com carnes, queijos, em saladas e sanduíches.

O armazém também trabalha com uma linha de molhos da Beer Food Lab, em Curitiba, que usa cerveja em todas as suas receitas. Um dos sucessos é o molho de maionese com relish de pepino e cerveja IPA. Cremoso, combina o sabor de picles com um leve amargor da bebida. O catchup também tem o toque cervejeiro do lúpulo e da cerveja stout, além do tempero dry rub.

Entre os doces, destaque para a pipoca doce coberta com chocolate e malte puro em pó da LiliPOC. Ao morder, você sente a crocância e o sabor dos ingredientes da cobertura, que se complementam. Igualmente crocante, o praliné de amendoim fornecido pela cafeteria No Bule leva cerveja stout. Fica, então, com um sabor torrado que lembra chocolate e café. "O nosso amendoim é igual ao de pipoqueiro. Só que, em vez de chocolate, usamos cerveja para fazer aquela casquinha", descreve.

O armazém já criou uma receita de brigadeiro com cerveja escura porter (produzida com malte torrado), cacau e cevada torrada e faz bolo de cenoura com cobertura de chocolate e cerveja sob encomenda. Uma das novidades deste ano será um bombom de chocolate com recheio de creme de malte, que fará parte de um kit cervejeiro para a Páscoa.

Outro projeto é lançar o melado de mosto, nome dado à cerveja antes de ser fermentada. O caldo doce, resultado da mistura de malte e água, é reduzido até virar uma calda caramelada. Combina com queijos e pode ser cobertura para sorvetes.

De bebida, o que tem de mais diferente são as águas lupuladas. A água tônica com lúpulo é um produto exclusivo do De Birra, que Fabiana desenvolveu com a cervejaria Ouropretana, de Ouro Preto. "Como eles estavam fazendo gim e já tinham um refrigerante de jabuticaba, pensei que poderiam fazer uma água tônica com lúpulo no lugar do quinino. Ficou maravilhosa." A bebida é servida na pressão, como se fosse chope, mas não tem álcool. Dá para tomá-la pura com gelo ou fazer drinques, adicionando alguma bebida alcoólica, como gim e cachaça.

Também faz parte do mix de produtos a água mineral gasosa com lúpulo. Refrescante, a bebida vem enlatada e chama a atenção pela cor esverdeada e sabor amargo.

Quem gosta de café não pode deixar de experimentar o café maltado, feito a partir da mistura dos grãos de café e de malte, que são moídos juntos. O resultado é uma bebida com sabor de cereais e notas achocolatadas. Ainda tem para comprar gim com lúpulo na composição e vodca com cevada.

ESPECIAIS Sentiu falta de cerveja para beber? Há opções, sim, mas não são nada comuns. "Escolhemos cervejas que você não vai encontrar em supermercado. São produtos especiais, de marcas preferencialmente mineiras e pequenas, que não têm espaço no mercado", explica.

A cerveja wild (de fermentação selvagem) maturada em madeira é uma delas. Micro-organismos participam do processo de fermentação e geram um sabor bastante ácido na bebida. "Essas cervejas centenárias feitas na Bélgica são bem complexas, difíceis de achar no mercado e agradam aos consumidores que conhecem e gostam desse paladar bem forte."

Outro exemplo é a cerveja saison de jabuticaba, produzida apenas em novembro. "É uma bebida sazonal, maturada em jequitibá-rosa. Depois ela passa pela fermentação com jabuticabas colhidas no sítio da cervejaria Ouropretana, em Cachoeira do Campo." Com cor rosada, é leve e tem o sabor da fruta.

Tem só um detalhe: o De Birra fica aberto apenas durante o dia, e não funciona como bar. Os rótulos que Fabiana seleciona são vendidos para consumir em casa ou em restaurantes vizinhos. Recentemente, o armazém fechou uma parceria com o Fubá. "Proponho harmonizações das cervejas com os pratos da loja, que só trabalha com milho."

SERVIÇO

De Birra Armazém Cervejeiro
Avenida Olegário Maciel, 742, Centro
(31) 98406 - 8063

DE BIRRA ARMAZÉM/DIVULGAÇÃO

Com casca crocante, a pipoca doce tem cobertura de chocolate e malte

BEM VIVER

USO EXCESSIVO DE SUPLEMENTOS

Produtos como whey protein são muito consumidos por quem faz atividade física. Mas consumo indiscriminado coloca em risco a saúde.

PÁGINA 5

A MEDITAÇÃO É UMA PRÁTICA MILENAR QUE CONTRIBUI PARA O BEM - ESTAR E A QUALIDADE DE VIDA, AGINDO SOBRE A SAÚDE FÍSICA E MENTAL, COM RESULTADOS ABALIZADOS POR ESTUDOS CIENTÍFICOS

PODER PARA A MENTE E O CORPO

LILIAN MONTEIRO

GERD ALTMANN/PIXABAY

O que vem à mente quando escuta falar sobre meditação? Ou perguntado a respeito? Muitos terão como referência a origem oriental, talvez dos povos antigos antes mesmo de Cristo, pensará na China, Índia, como prática religiosa seguida no budismo, nos praticantes de ioga, para quem busca uma vida mais interior, enfim, alinhará por esses caminhos. Presente no dia a dia de vários povos e culturas, para os ocidentais é comum relacioná-la como o ato de refletir, de acalmar; já os orientais a enxergam como uma jornada de autoconhecimento e descoberta sobre si e o mundo.

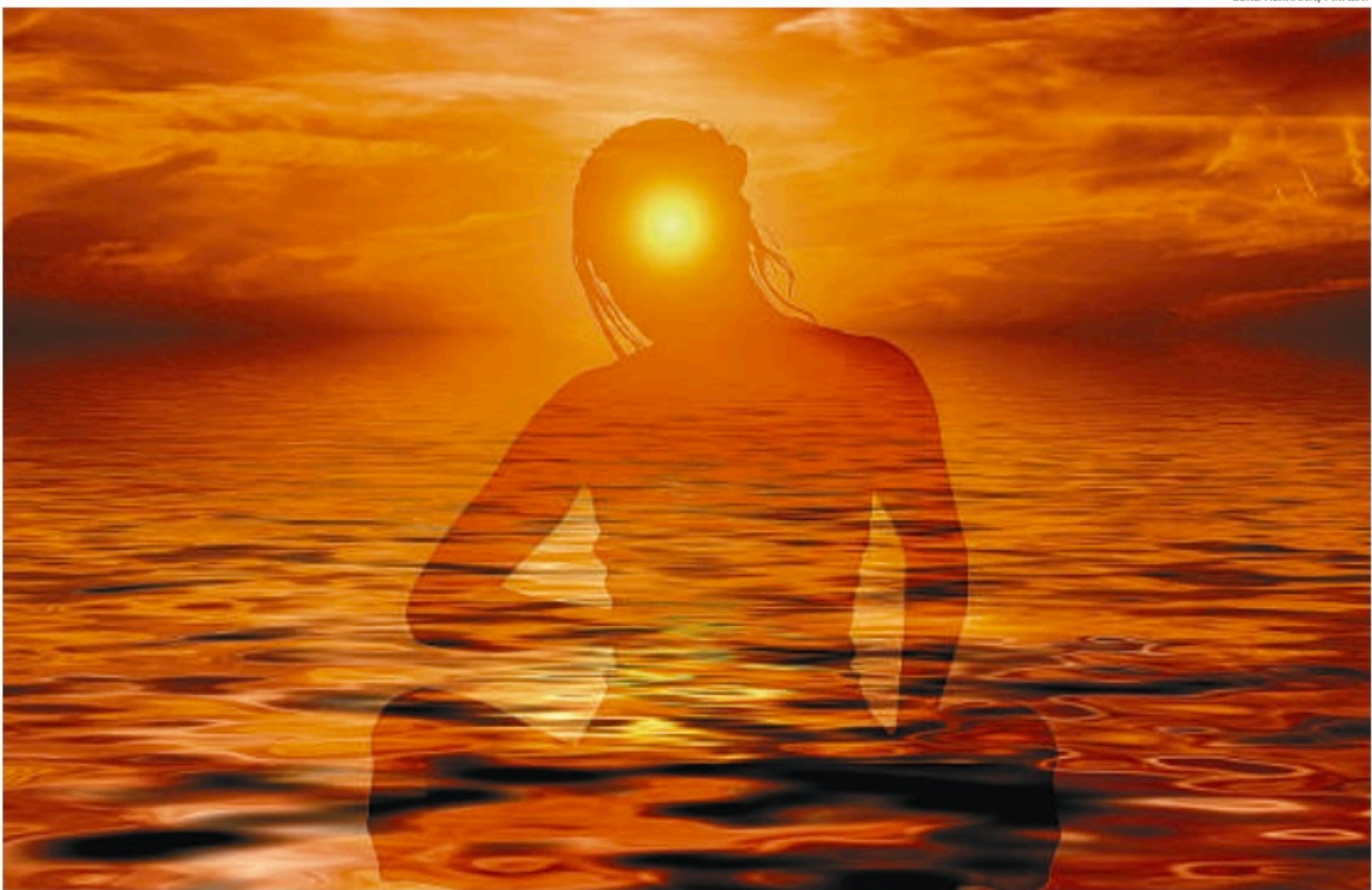
A técnica de fechar os olhos, concentrar-se em si, ou ser guiado por um profissional para acalmar a mente tem milhares de anos, mas não faz tanto tempo assim que os ocidentais, por meio da ciência, passaram a acreditar na meditação como técnica eficaz, eficiente e efetiva para vários problemas da saúde mental e física, como auxiliar no tratamento de muitas doenças. E o melhor: todos podem praticá-la e se beneficiar.

Em tempos tão duros, seja pelos problemas do mundo e os particulares, a vida anda mesmo tortuosa, mais difícil para uns que para outros, mas indiscutivelmente diferente e desafiadora para todos, seja qual canto do planeta a pessoa habitar. A meditação pode ser um bálsamo em meio a tanta turbulência.

Márcio Lambert, designer, artista plástico, escritor de crônicas (confira no @lambertmarcio, no Instagram) e professor aposentado, pratica meditação há seis anos. Começou assoberbado diante das tribulações da vida, e do Brasil, época em que o país começava a trilhar uma crise que parece não ter fim – em 2015/2016, o país mergulhava em uma recessão iniciada em 2014. Ele, que sempre teve uma conexão com a natureza, gosta de curtir a vida ao ar livre e a jardinagem, seus escapes de todo o resto, enxergou na meditação um caminho para se acalmar.

"Tudo parte da minha área, a comunicação, com atividades intensas, quatro filhos, a vida ativa, que é uma selva e, naturalmente, muito agitada, com tanta memória no fazer e nas reflexões, que não param. Sem falar que vivemos um momento crítico que envolve tudo, de informações aos fatos que nos cercam, tudo muito chato e com forte pressão. Então, fui buscar sossego, procurar pela paz, ter mais calma no raciocínio. E encontrei tudo isso na meditação", conta.

Márcio revela que no primeiro contato procurou orientação especializada. Fez um retiro de alguns dias no Mosteiro Zen Budista, em Ibiraçu, no Norte do Espírito Santo, onde tem o famoso buda gigante, com 35 metros de altura, a segunda maior estátua de Buda do mundo. "Fiz o retiro para meditar e observei coisas interessantes para a prática da meditação no silêncio. Mas meditar não é uma atividade de ficar refletindo, mas de entrega, porque a cabeça nunca para, a não ser que seja um buda do Tibete. Há dificuldade de esvaziar a mente e, se não focar, não terá bom resultado."

Por isso, ele assegura que é preciso ser persistente e, assim, conseguirá brechas, frações de segundo, alguns flashes que o fará se sentir bem, se sentir melhor, mesmo num momento difícil. A partir daí, ainda que viva um dia difícil, uma fase complicada, não esteja equilibrado, vai conseguir se entregar à meditação porque sabe que ela irá gerar algum benefício.

Hoje, Márcio conta que na sua prática diária não precisa estar num mosteiro ou ser guiado para meditar. Da mesma forma que separa um tempo para a leitura, tem de agir com a meditação. O que não significa ter de sentar em determinada posição, com roupa especial. "Pode ser andando, deitado, com o suporte de um aplicativo, uso o Insight Timer no meu dia a dia, ou mesmo práticas guiadas só pela música e sons ou com professor conduzindo. Só recomendo prestar o máximo de atenção, tentar que a mente não divague tanto."

A prática para ele é disciplina. "Na verdade, uma dualidade de dedicação e disciplina, o que faz até um contraponto com a entrega à pratica, simplesmente. Sempre faço ao acordar, antes do café da manhã, porque me ajuda ao longo do dia. Mas não tem um rigor, é o que funciona no meu caso."

Márcio conta ainda que, além da meditação, depois de 10 anos nadando, a caminhada é um hábito "quase sagrado e diário", também quase um exercício de meditação ao longo do caminho. Ele ainda tem a escrita criativa, que também concorda ser uma forma de meditar: "É outra ferramenta de vazão para questões da criatividade e muito prazerosa".

Assim, mesmo sem deixar de ter uma vida cheia de ocupações, ele é sócio-fundador da empresa Osca Design e Comunicação, nome em homenagem a Oscar Niemeyer. A saúde só agradece: "É fato científico que a meditação influencia na química do corpo e da mente. Tenho meus exames equilibrados e, ainda que me sentindo um pouco estranho depois de superar a COVID-19 que encarei em janeiro de 2021, certamente a meditação também me ajudou a passar por essa doença que, mesmo em casos leves, assusta".

Quem estiver disposto a meditar, precisa se armar de paciência, disciplina e método. Deve-se optar por um local calmo, arejado, confortável e com roupas que não o incomodem. Pode escolher uma canção amena, um incenso suave, se quiser, não é obrigatório. É bom escolher um momento do dia em que esteja mais descansado, sem sono, e começar gradualmente – 5, 10, 15, 20 minutos, no máximo.

Essas são apenas algumas dicas práticas, há várias maneiras de meditar, e cada um deve buscar a que faça mais sentido para si. Então, hoje o Bem Viver o convida a desacelerar e descobrir que os benefícios da meditação não são só para quem faz ioga, gosta de terapias alternativas, tem um estilo de vida natural, como se essas características definissem toda a profundidade do que é meditar.

Verá que a prática tem o aval de médicos de várias especialidades, assim como a confirmação de estudos científicos. Para mencionar alguns, a Universidade de Brasília (UnB) fez uma pesquisa avaliando os efeitos da meditação no cérebro de pacientes do hospital universitário que tiveram câncer de mama. A meditação ajudaria a deprimir as células tumorais. Já o Hospital Albert Einstein, em São Paulo, avaliou os efeitos da meditação intensiva no cérebro. Voluntários foram divididos em dois grupos: os que estavam habituados a meditar e os que nunca haviam meditado. Os primeiros resultados indicam que a área do cérebro responsável pela atenção fica bastante ativada nas pessoas que meditam.

No exterior, estudo feito por pesquisadores na Espanha, França e Estados Unidos mostrou que a meditação pode reduzir a manifestação de genes envolvidos em processos inflamatórios, como o RIPK2 e COX2. O resultado da pesquisa, que será publicada ainda em fevereiro no jornal especializado Psychoneuroendocrinology, aponta a supressão de genes responsáveis por esses fenômenos no grupo que praticava meditação profunda. Além da descoberta, o estudo proporciona evidências científicas de que é possível alterar a atividade genética e, assim, melhorar o estado de saúde por meio do pensamento e do comportamento.

E Judson A. Brewer, psiquiatra e neurocientista da Universidade de Yale, disse que a meditação proporciona o aumento da atividade cerebral relacionada a pensamentos positivos, que tem influência direta na maior produção de anticorpos. E a meditação também intensifica a ação da enzima telomerase (entre outras funções, exerce ainda papel de proteção celular, evitando a instabilidade genética).

A médica Ana Carolina Ferreira Gomes, hematologista da equipe de oncologia do Hospital da Baleia, assegura que a meditação pode ser usada como tratamento adjuvante e complementar do tratamento médico. "Ela auxilia no controle de doenças mentais, físicas, quadros de dor, insônia, obesidade entre outras. Não tem contraindicações."

GANHOS COMPROVADOS Ana Carolina Ferreira Gomes enfatiza que a meditação não tem resultado só no tratamento da saúde mental, mas benefícios comprovados em outras doenças, como dor crônica, diabetes, sintomas de menopausa, hipertensão arterial, dismenorreia, obesidade, vícios. A médica destaca que a meditação é indicada para todos que buscam seus benefícios, que são melhora do estresse, ansiedade, melhor discernimento e equilíbrio físico, mental e emocional, controle de vícios como tabagismo e compulsão alimentar. Além de auxiliar em tratamento de doenças como o câncer, hipertensão, diabetes, transtornos de humor.

A hematologista explica os ganhos para a saúde mental. Ela conta que estudos eletrofisiológicos evidenciaram que regiões do cérebro são ativadas durante e após a prática de meditação. Segundo ela, os estudos demostraram mensagens associadas com o processo de nocicepção (processos de dor), além dos mecanismos fisiológicos da respiração, trazendo melhoria na oxigenação cerebral e sistêmica, podendo impactar em doenças degenerativas por meio da melhoria da perfusão tecidual. Tudo isso gera também impacto na regulação da frequência cardíaca. Muitos estudos visaram mensurar por meio de ressonância magnética e ondas cerebrais as mudanças em locais específicos do cérebro como a ínsula, córtex somatossensorial, e inúmeras regiões relacionadas à dor, memória, sensibilidade.

Assim, com total segurança, Ana Carolina Ferreira Gomes destaca que indica a meditação para seus pacientes. "Sim. Ocorre uma melhora na percepção dos sintomas pelos pacientes, gerenciamento de estresse, melhora da qualidade de vida. Tudo isso faz parte do tratamento e do processo de cura de cada indivíduo. A evolução do paciente é mensurada por escalas clínicas, sendo evidenciada a melhora pelo médico e pelo paciente", garante a médica hematologista.

ARQUIVO PESSOAL

> "Tenho meus exames equilibrados e, ainda que me sentindo estranho depois de superar a COVID-19 que encarei em janeiro de 2021, certamente a meditação me ajudou a passar por essa doença, que, mesmo em casos leves, assusta"
>
> ■ **Márcio Lambert**, designer, professor, escritor e artista plástico

COMUNICAÇÃOHB/DIVULGAÇÃO

Ana Carolina Ferreira Gomes, médica hematologista da equipe de oncologia do Hospital da Baleia, recomenda meditação aos seus pacientes

LEIA MAIS SOBRE MEDITAÇÃO PÁGINAS 3 E 4

ANTÔNIO ROBERTO

"A confiança é entregar a vida a ela própria, é entregar a Deus a gestão do mundo e, com humildade, aprendermos a viver o momento presente"

» www.antonioroberto.com.br

Por que somos tão desconfiados?

"Sou muito desconfiado. Sempre vejo nas pessoas um possível inimigo que pode me fazer mal. Isso me faz sofrer e viver em insegurança"

Oswaldo, de Divinópolis

A desconfiança é um estado de medo, de insegurança e, portanto, de defesa. É o medo de ser magoado, desprezado e ser destruído pelas outras pessoas. Quando se fala que a confiança é fundamental em um relacionamento, é verdade. Sem ela a relação se deteriora e resvala para o sofrimento.

E isso por um motivo simples. Quando estamos no mundo da desconfiança, nós nos armamos com uma série de comportamentos para nos defender das ameaças que os outros representam para nós. Tornamo-nos possessivos, controladores e agressivos e tratamos a pessoas de quem desconfiamos como inimigo, ainda que essa pessoa seja a esposa, o marido, o filho, os pais ou amigos.

O ciúme é a manifestação mais comum da desconfiança. Essa é a razão pela qual o ciúme destrói os relacionamentos ditos amorosos. O ciumento se defende do medo, atacando com gestos ou com palavras a pessoa que ele diz amar. No grau máximo, o ciumento pode até matar fisicamente a pessoa que representa a possibilidade de sua dor psicológica: o abandono.

Antigamente, falava-se, absurdamente, que alguém matou uma pessoa "por amor". Essa expressão só se tornou possível pela confusão que até hoje fazemos entre ciúme e amor. Na verdade, são opostos. A desconfiança é o contrário do amor. É medo. E quando estamos com medo, nosso coração se fecha para a intimidade, a ternura, a aproximação do outro. Mas por que somos tão desconfiados?

Primeiramente, porque a sociedade nos treinou para a desconfiança. Fomos criados, em geral, através do medo, da ameaça, dos castigos. As crianças confiam nas outras crianças, mas temem os adultos, que, em nome da educação, provocam nelas muito sofrimento desnecessário. A literatura sobre educação de filhos insiste na necessidade de se criar para as crianças pequenas um clima de afeto, confiança e segurança. A confiança nas outras pessoas só é possível se você confiar em si próprio. Se você confia em você mesmo poderá confiar nos outros.

Uma criança constantemente criticada, menosprezada e desqualificada aprende a não confiar em si própria e mais tarde sofrerá do mesmo problema que o leitor acima. Dois caminhos são necessários para que possamos sair da desconfiança crônica. A autoaceitação e o autoamor. Quando a gente se aceita, incondicionalmente, incluindo todas as nossas fraquezas humanas, a gente aceita as outras pessoas e a vida. Quando nós nos rejeitamos através da culpa e da contínua autocensura, rejeitamos a vida e as outras pessoas.

O autoamor ou a autoestima são decorrência da autoaceitação. Um outro obstáculo à confiança é o próprio conceito que temos desse sentimento. A maioria de nós imagina que confiar em alguém é ter certeza de que essa pessoa não vai nos prejudicar. Dentro desse conceito, é impossível confiar em alguém. Jamais podemos ter certeza do comportamento futuro de uma pessoa que, por definição é livre, é imprevisível.

Essa confiança controladora do amanhã do outro é a confiança dos desconfiados. Se a desconfiança é medo, é tensão, é defensividade, a confiança é um estado de relaxamento, é soltura, é serenidade no momento presente, apesar de todas as possibilidades catastróficas do amanhã. É não se preocupar com o que pode acontecer e viver intensamente o que está acontecendo no momento presente. A confiança não depende da outra pessoa, e sim da abertura do nosso coração à vida, aos acontecimentos sejam eles quais forem.

A pessoa desconfiada está dividida entre o momento presente e a vivência do amanhã. Desconfiança, ansiedade, preocupação são sinônimos. A cada dia o seu cuidado, dizia o sábio rei Salomão. A desconfiança é o medo do que pode nos acontecer amanhã e a tentativa de controlar o futuro das outras pessoas. A confiança é entregar a vida a ela própria, é entregar a Deus a gestão do mundo e, com humildade, aprendermos a viver o momento presente, o nosso e das pessoas que nos rodeiam. Deixemos para sofrer quando o ruim acontecer. A desconfiança é sofrer por antecipação.

conta-gotas

Sugestões para esta coluna, enviar no e-mail *bemviver.em@uai.com.br*

COMBATE À CALVÍCIE E RECUPERAÇÃO DOS FIOS

ALINY GALLUCO/DIVULGAÇÃO

O forte calor, a água salgada, areia, vento e o cloro danificam a camada protetora dos fios e do couro cabeludo. Após as férias, agora é preciso resolver as pontas duplas, o frizz, ressecamento e até a queda de fios. Em Campinas (SP), a Clínica Eclat utiliza o tratamento com o Fotona Hair, equipamento que age diretamente nas áreas afetadas, de forma segura e eficaz. "É urgente cuidar bem dos cabelos e protegê-los de agressões naturais. Através da ação do laser, a aplicação melhora o metabolismo das células e estimula a formação de mais vasos sanguíneos. Com isso, o cabelo vai receber muito mais oxigênio e nutrientes vindos do sangue", explica Aliny Regina Gallico **(foto)**, dermatologista e tricologista, sócia-proprietária da Clínica Eclat. As aplicações com o Fotona Hair provocam uma mudança no ciclo capilar. Células até então inativas entram em fase de crescimento, aumentando a quantidade de cabelo. É essa capacidade que faz do aparelho não apenas uma solução para quem tem o cabelo desgastado, mas também para quem sofre com a perda de fios, problema que afeta homens e mulheres sem distinção.

DOR NO CIÁTICO

PIXABAY

Sintomas como dor na perna, dor ao levantar ou a sensação de que há um incômodo que puxa o nervo devem ser comunicados ao médico para uma investigação sobre a possibilidade de problemas no nervo ciático. Porém, também é muito comum confundir dores musculares, nas nádegas e na parte posterior da coxa, com problemas no ciático. "É importante realmente constatar se a dor é gerada pelo nervo ciático. Fazemos isso ao deitar o paciente em uma superfície plana e vagarosamente promovermos a elevação da perna", detalha o médico ortopedista Luiz Felipe Carvalho. De acordo com o médico, se ao elevar a perna a dor sentida pelo paciente for igual à dor previamente percebida, provavelmente é gerada pelo nervo ciático. "A dor do nervo ciático pode ser por compressão na coluna lombar, pode ser por desgaste da coluna lombar ou uma inflamação do nervo e outras diversas razões", detalha o especialista. A dor do ciático pode, inclusive, ser relacionada a outras áreas do corpo, como o tornozelo, quando há a presença da síndrome do túnel do tarso, por exemplo. "O tratamento depende da gravidade de cada caso, por isso qualquer incômodo originário da coluna ou que se irradie para a parte traseira da perna deve ser investigado por um médico especialista", afirma.

TIRAR A CUTÍCULA AUMENTA AS CHANCES DE PEGAR MICOSE?

MF PRESS GLOBAL/DIVULGAÇÃO

Tirar a cutícula frequentemente pode afetar a saúde das unhas. Apesar de fazer as unhas já ser um costume e algo corriqueiro no Brasil, é importante atentar-se a algumas práticas que podem prejudicar a saúde dessas importantes células, que têm a função de proteger os dedos das mãos e dos pés. A extração em excesso das cutículas, por exemplo, pode se tornar uma porta de entrada para sujeira, trazendo sérios problemas que podem evoluir e causar uma infecção na região. "A cutícula é uma barreira protetora natural que impede a entrada de fungos, bactérias e vírus. Sua função é proteger as unhas desses agentes externos para manter a saúde das unhas", afirma a médica dermatologista Yara Caetano. Entre os fungos que podem atingir as unhas, estão aqueles que se alimentam da queratina e que causam a micose. Para solucionar esse problema, que traz uma série de incômodos para as pessoas, a dermatologista orienta: "Para identificar a presença de micose nas unhas, é necessário prestar atenção nos seguintes sinais: descolamento, aspecto amarelado ou esbranquiçado, unhas mais espessas e ocas, escurecidas e até doloridas". Portanto, para evitar que isso ocorra, além de manter as unhas limpas e bem cortadas é importante não tirar as cutículas com muita frequência. A médica também reforça que não é necessário tirar as cutículas frequentemente, basta mantê-las hidratadas. "O ideal é sempre hidratar a região em vez de tirá-las com alicate, que pode causar traumas na pele ao redor das unhas. Uma dica importante é que o uso de espátulas, que ajudam a 'empurrar' a cutícula, pode ser uma alternativa interessante."

PIXABAY

HÁBITOS QUE ACELERAM A FLACIDEZ E AS RUGAS NO ROSTO

Segundo a pesquisa "O que a pele conta", realizada pelo Ibope Inteligência, 94% das mulheres com idade entre 30 e 60 anos se sentem incomodadas com algum sinal na pele do rosto. Para 36% delas, a flacidez é um dos principais problemas. Conforme o médico dermatologista Renato Pazzini, membro do corpo clínico dos hospitais Albert Einstein e Oswaldo Cruz, tanto a flacidez como as rugas são sinais do envelhecimento, quando há perda das fibras de colágeno e elastina, que sustentam os tecidos corporais. "O enfraquecimento e a perda da elasticidade da fibra são decorrentes do tempo, mas a falta de cuidado com a pele e a saúde em geral acabam abreviando o processo natural do envelhecimento. Isso sem falar nos diversos fatores que podem acelerar este processo, como sedentarismo; alimentação inadequada; tabagismo; exposição solar excessiva sem uso de filtro solar; estresse; variações de peso; entre outros." O dermatologista selecionou alguns dos principais hábitos que precisam ser avaliados. Confira:

EXERCÍCIOS FACIAIS — Os exercícios são aliados contra a flacidez, pois trabalham os músculos da face. Entretanto, podem aumentar as linhas de expressão, uma vez que os ligamentos que sustentam nossa musculatura se afrouxam com o tempo, e os movimentos repetitivos na pele pouco elástica podem causar rugas. "Isso quer dizer que se um exercício reduz as olheiras, ele pode piorar os pés de galinha, por exemplo. Uma dica é consultar um especialista, já que a aplicação de toxina botulínica pode ser uma boa solução".

SMARTPHONE FACE — O termo smartphone face (rosto de smartphone) tem sido a associação ideal para aqueles que não desgrudam do celular. O hábito faz com que as pessoas passem praticamente o dia todo com o rosto colado à tela, tendendo a ficar com a cabeça para baixo. A longo prazo, essa posição resulta na combinação rosto oval, queixo caído e rugas.

CONTROVÉRSIAS NA ALIMENTAÇÃO – Quem cuida da saúde, muitas vezes abre mão de alimentos gordurosos e fritos. No entanto, uma renúncia completa aos produtos contendo gordura afeta a condição da pele. Alguns ácidos graxos (ômega-3 e ômega-6) mantêm a elasticidade da membrana celular, suportam a imunidade e ainda reduzem o risco de desenvolver câncer. Já o consumo excessivo de açúcar afeta a elasticidade da pele, desencadeando o processo de envelhecimento. De acordo com estudos, moléculas de açúcar não digeridas podem inibir o colágeno e a elastina na pele. Quanto mais açúcar você consome, mais flácida a pele fica. Ou seja, o ideal é buscar orientação médica para saber o que faz bem ou não.

ABANDONE O CIGARRO – Além de destruir o colágeno, proteína responsável por atribuir elasticidade aos tecidos do corpo, a nicotina gera prejuízo na circulação em pequenos e médios vasos. Com a diminuição do fluxo sanguíneo na pele do rosto, os nutrientes e o oxigênio chegam com menor frequência à região, o que explica efeitos negativos como a flacidez. "Isso sem falar na contração do rosto ao fumar, que acaba formando marcas de expressão ao redor da boca", reforça Renato Pazzini.

PERDA DE PESO SÚBITA – Emagrecer quando se está com sobrepeso é fundamental. Mas, seguir dietas malucas que fazem perder muito peso em pouquíssimo tempo, além de perigosas fazem com que você fique com excesso de pele nas regiões de maior perda de gordura. Sendo assim, se a meta é emagrecer, o processo precisa ser gradual e acompanhado por especialistas. "Durante o emagrecimento, atente-se ao rosto. Use produtos que sejam específicos para sua pele, com a ajuda de seu médico."

DEPILAÇÃO NO ROSTO – A cera para depilação não penetra na pele, já que é aplicada na primeira camada da derme. A flacidez pode ocorrer se você fizer depilação toda semana, o que não é recomendado. O indicado é que seja realizada a cada 20 dias ou uma vez por mês. Outra recomendação é optar pela cera quente, já que ela abre os poros e é menos agressiva do que a fria.

RUGAS DO SONO – Dormir de barriga para baixo ou de lado pode ocasionar o surgimento de marcas do travesseiro no rosto, o chamado sleep lines ou sleep wrinkles, ou seja, rugas do sono. Quando se é jovem, não é um problema, já que a pele é elástica e volta ao normal rapidamente. No entanto, com o envelhecimento, a pele se torna menos resistente ao atrito com o travesseiro, fazendo com que as marcas se tornem fixas no rosto. A boa notícia é que há hoje travesseiros com tecnologias que permitem maior ventilação, com gomos massageadores, que promovem o aumento da circulação sanguínea e reduzem o inchaço do rosto e bolsas nos olhos pela manhã.

O MELHOR MOMENTO PARA A PELE – A privação de sono pode levar ao afrouxamento do oval facial e ao aprofundamento das rugas. Além disso, a regeneração da pele ocorre à noite. Daí a importância de fazer a limpeza e aplicação do hidratante nesse horário, pois é durante o sono que a circulação sanguínea atua melhor.

PEGUE LEVE COM O SOL – Os radicais livres (moléculas instáveis que danificam as células saudáveis do corpo) são responsáveis pela degradação do colágeno, substância essencial para a sustentação da pele. A exposição excessiva à radiação, especialmente à chamada UVA, é capaz de penetrar na camada mais profunda da pele. "Isso é mais perigoso do que se imagina, já que essa parte é composta de 70% de colágeno, e a UVA literalmente a destrói."

REPORTAGEM DE CAPA

Cada vez mais, há na literatura médica e de saúde evidências científicas de que a meditação melhora não só a qualidade de vida, mas até mesmo sintomas de vários tipos de doenças

AUTOACOLHIMENTO E AUTOCUIDADO

LILIAN MONTEIRO

Meditar. Respirar. Acalmar a mente. Equilibrar o organismo. Sintonizar corpo e cérebro. Fácil? Não, para muitos não é. A única certeza é que, se conseguir, encontrar paz, harmonia, bem-estar não importa por quanto tempo, mas que estará presente no dia a dia e lhe dará energia para encarar o mundo interno e externo. A médica Daniela Charnizon, acupunturiatra e médica da área de medicina integrativa do Grupo Oncoclínicas, assegura que a meditação faz muito bem à saúde e tem comprovação científica.

"A prática de meditação é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um método para a prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar da população. Cada vez mais, temos na literatura médica e de saúde evidências científicas de que a meditação melhora a qualidade de vida e até mesmo sintomas de vários tipos de doenças. Ela é considerada uma terapia complementar, sendo importante ressaltar que, como toda terapia complementar, não deve substituir o tratamento convencional e, sim, ser usada como uma aliada ao tratamento que o paciente vem recebendo."

Daniela Charnizon destaca que a meditação é uma das práticas que compõe a oncologia integrativa. Ela cita um artigo recente de uma das sociedades mais bem-conceituadas na oncologia – a Sociedade Americana de Oncologia (ASCO) –, que avaliou os benefícios das práticas complementares em pacientes com câncer de mama. A meditação teve um nível de evidência A (o melhor nível) para redução de ansiedade. Ou seja, hoje também, por indicação médica, as pessoas devem meditar. Esse entendimento das práticas mente e corpo como uma forma de saúde e bem-estar tem crescido bastante nos últimos anos.

A médica pontua ainda que um estudo realizado no M.D. Anderson Cancer Center com pacientes oncológicos, mostrou que a principal razão citada pelos pacientes para o uso de práticas complementares foi fazer tudo que está a seu alcance para ajudar a si mesmo (53%). "Neste estudo, apenas 8% dos pacientes entrevistados citaram que utilizavam as práticas complementares com o intuito de curar o câncer. Desta maneira, observamos que a grande maioria dos pacientes procura as práticas complementares a fim de se sentir parte atuante no seu processo de tratamento e a utiliza como complemento ao tratamento médico convencional."

A meditação também é grande aliada contra a dor. "Temos vários tipos de dor e acredito que podemos falar que em função da dor, de forma geral, independentemente do tipo, principalmente nos pacientes com dor crônica, muitas vezes o dia – e às vezes a vida – gira em torno dela. É um ciclo vicioso de dor/piora da qualidade de vida, estresse etc. Além disso, sabemos que nos casos de dor crônica/dor oncológica etc, além do componente físico, existe um componente social, emocional e espiritual."

Ela explica que esse é o conceito de dor total, criado na Inglaterra, na década de 1970, por uma enfermeira, médica e assistente social, chamada Cicely Saunders, que foi precursora dos cuidados paliativos no mundo. A meditação vai agir no componente emocional, principalmente, e a partir daí outros benefícios associados à melhora da qualidade de vida de uma forma geral acontecem "quebrando" o ciclo vicioso.

BOM PARA A MEMÓRIA? Também é creditado à meditação sua contribuição com a memória. Neste caso, Daniela Charnizon avisa que é um assunto mais delicado. Ela explica que temos várias práticas de meditação e definições, porém os pontos em comum são: foco no presente, observação, relaxamento e, por fim, união com a consciência universal. Existe um site – Biblioteca Virtual em Saúde – que analisa as práticas de medicina tradicional, complementar e integrativa na América Latina, e por meio da análise da literatura é criado um "mapa de evidências" para cada tipo de tratamento complementar, entre eles, a meditação.

Esse mapa mostra uma visão geral das experiências sobre os efeitos da meditação em diversas condições clínicas e de saúde da população em geral a partir de uma ampla busca bibliográfica por estudos publicados e em andamento. Nesse mapa constam 191 estudos, entre eles, 78 revisões sistemáticas, 110 meta-análises. Os estudos incluem várias técnicas de mindfulness e técnicas relacionadas, como meditação geral, meditação transcendental, entre outras).

Em várias áreas foi constatado moderado nível de evidência em relação à eficácia, que incluem alguns estudos em relação ao desempenho cognitivo (a memória é um dos processos que compõem a cognição) e um estudo que mostrou um alto nível de eficácia neste campo. "Já que estamos falando deste mapa, é interessante ressaltar que os níveis maiores de evidência se relacionam com a saúde emocional e bem-estar (melhora das emoções negativas, desenvolvimento de empatia, compaixão entre outros)."

Diante de tantos benefícios, muitas pessoas querem meditar, mas acreditam que não conseguem, falam em barreiras como agitação, falta de paciência e ser impossível esvaziar a mente.

PIXABAY

ARQUIVO PESSOAL

> "A prática de meditação é reconhecida pela OMS como um método para prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar da população
>
> **Daniela Charnizon,** acupunturiatra e médica do Grupo Oncoclínicas

Mas Daniela Charnizon diz que é possível, sim: "Para isso é necessário começar e persistir. Se fizermos uma analogia, é como exercitar um músculo, mas ao contrário do esforço feito durante um exercício, a meditação trata de aceitar as coisas como elas são: é como um fluxo de em rio, vai fluindo. Você não chega na academia e levanta uma barra de 20 quilos. Começa aos poucos, seu músculo vai ganhando força e, se tiver disciplina e persistência, pode chegar a levantar barras pesadas. De forma semelhante é o exercício da mente. As pessoas querem começar a meditar 'levantando uma barra de 20 quilos', sem ter a dimensão de que se trata de um processo".

A médica ainda complementa: "Ao começar, a maioria das pessoas pensa que não vai conseguir, porque se acha muito agitada, diz que fica pensando mil coisas naqueles poucos minutos. Nessa correria que vivemos, e com a mente superatribulada, o esperado é que haja muitas dificuldades no início e que, aos poucos, isso vá melhorando. Podemos pensar na meditação como um processo contínuo de autocuidado e autoacolhimento, em que a pessoa fortalece seus valores pessoais, desacelera a criação de pensamentos, respira com atenção, relaxa o corpo, a mente e as emoções, sentindo e vivendo a vida com maior foco, concentração e saúde".

E A RESPIRAÇÃO? Quanto à respiração, Daniela Charnizon lembra que é uma função natural e involuntária do organismo. Ao nascer, todos respiram a partir da movimentação do diafragma. Aprender a respirar corretamente é, na verdade, uma questão de reeducar o corpo. O processo de respiração pulmonar é dependente de dois importantes movimentos respiratórios: inspiração e expiração. Quando inspiramos, o músculo do diafragma – músculo que está entre o tórax e abdômen – desce e os músculos intercostais se contraem, ocasionando aumento do tórax e redução da pressão dentro do tórax. Na expiração, o diafragma faz papel inverso, ele se eleva, os músculos intercostais ficam relaxados, há redução da caixa torácica, aumentando a pressão dentro do tórax, facilitando a saída de ar.

Na correria do dia a dia, muitas vezes respiramos com a parte superior do tórax e não usamos bem o diafragma. A chamada respiração diafragmática nada mais é do que a respiração abdominal ou, em outras palavras, "respirar com a barriga". De forma simplificada, ela ressalta que, durante o processo de respiração é importante ficar atento ao peito e aos ombros. Se o tórax se elevar ou os ombros forem em direção à cabeça, mesmo que haja movimentação da barriga, outros músculos estão sendo utilizados na respiração. A ideia é que a respiração seja feita unicamente a partir dos movimentos do diafragma.

Quais seriam os benefícios da respiração diafragmática? A médica explica: "É simples: mais ar nos pulmões, mais oxigênio no corpo, o que facilita o funcionamento do metabolismo — o conjunto de reações e funções efetuadas pelos sistemas do corpo. Um dos principais, e mais populares, benefícios desse tipo de respiração é a promoção de um relaxamento profundo. O famoso conselho, 'respire fundo!'. Então, além do respira, eu diria: respire fundo! Inspire e expire.!

QUATRO PERGUNTAS PARA...

SAMARA LOBÊ

MÉDICA REUMATOLOGISTA E INTEGRANTE DA COMISSÃO DE MÍDIAS SOCIAIS DA SOCIEDADE MINEIRA DE REUMATOLOGIA

ARQUIVO PESSOAL

1) **Você indica a meditação para seus pacientes, como a prática atua e pode ajudar dentro da sua área?**

A meditação é um conjunto de práticas milenares que permite cultivar e desenvolver qualidades humanas. Nas últimas décadas, a ciência se interessou em estudar efeitos dessa prática no cérebro, na saúde física e mental. Na minha prática como reumatologista, prescrevo a meditação associada ao encaminhamento para psicoterapia na fibromialgia ou quando há sofrimento psíquico e emoções difíceis de lidar como ansiedade, por exemplo. Minha percepção sobre o resultado dessas práticas na vida do paciente é um aumento de consciência corporal, diminuição de estresse e menor chance das emoções se tornarem gatilho para descompensação das doenças reumáticas.

2) **Meditação significa também aprender a respirar? Por que para algumas pessoas é tão difícil se concentrar seja para meditar ou encontrar um ritmo ideal de respiração?**

Há várias técnicas de meditação, sendo a mais conhecida a que usa como foco a respiração. Voltar a atenção para respiração é um meio de relaxarmos a mente e não um fim em si de controle da respiração. Meditação é difícil para todos, pois vivemos em um mundo de correria atarefada e desatenção. Por isso, a respiração é uma âncora e um convite para desacelerar e estar presente.

3) **Muitos só relacionam meditação com ioga, terapias alternativas, um estilo de vida e que faria bem para a saúde mental. E ao falar da meditação como ferramenta para auxiliar no tratamento de doenças físicas e clínicas, a desconfiança se instala. O que pode dizer a respeito?**

Existe um programa de redução de estresse baseado na atenção plena que utiliza meditação, ioga e escaneamento corporal com duração de oito semanas. Vários estudos avaliaram o impacto desse programa em pacientes com fibromialgia e encontraram benefícios em sintomas de dor, depressão, ansiedade, qualidade de vida e sono. São necessários mais estudos para fortalecer essa indicação, mas como há um risco baixo acredito que podemos sempre considerar como tratamento complementar.

4) **Qual dica daria para quem se propõe começar a meditar?**

Meditação é um caminho para permanecer na nossa experiência seja ela qual for. Aconselho a começar em um grupo ou orientado por algum profissional para aprender a técnica e os fundamentos principalmente se for para fins terapêuticos. É importante compreendermos o método, a evolução, os obstáculos e nossa intenção para não nos frustrarmos. Sentar-se e focar na respiração é simples, mas não é fácil. Gostaria de indicar um livro pequeno com linguagem simples que me ajuda nesse percurso (a médica medita há sete anos), pois acredito que com conhecimento e intenção conseguimos começar: "Sentar tipo Buda: um guia prático de meditação", de Lodro Rinzler.

ANDRÉ MURAD

Oncologista, diretor-executivo da Personal Oncologia de Precisão e Personalizada e oncogeneticista no Centro de Câncer Brasília - Cettro e do Instituto Kaplan de Porto Alegre

> *Os indivíduos que fumam são aconselhados a misturar e combinar ajudas de cessação aprovadas. A terapia de reposição de nicotina é a ajuda mais popular"*

Cigarro eletrônico não contribui para a cessação do tabagismo

O uso de cigarros eletrônicos como método de cessação do tabagismo não preveniu significativamente a recaída ou o término bem-sucedido, de acordo com os resultados da pesquisa publicada na prestigiada revista Tobacco Control. Essa é a primeira pesquisa em que os cigarros eletrônicos foram menos populares como auxílio para parar de fumar do que auxílios farmacêuticos aprovados pela agência americana FDA. Não apenas os cigarros eletrônicos não foram tão populares, mas também foram associados a um menor índice de abandono do tabagismo.

Pierce e colegas avaliaram dados de um estudo de coorte denominado PATH, que foi nacionalmente representativo para a determinação da eficácia dos cigarros eletrônicos como auxílio para parar de fumar em 2017 – quando as vendas de cigarros eletrônicos de nicotina aumentaram nos EUA – inquérito ocorreu até 2019. A análise incluiu 3.578 participantes que foram fumantes em 2016 e que tentaram parar de fumar e também 1.323 ex-fumantes recentes.

Entre 2016 e 2017, houve crescimento de mais de 40% nas vendas de produtos de cigarro eletrônico nos EUA, segundo os pesquisadores. Em 2017, 12,6% dos fumantes que recentemente tentaram parar relataram o uso de cigarros eletrônicos como auxílio para a cessação (8,7% apenas cigarros eletrônicos, 3,2% cigarros eletrônicos e terapia de reposição de nicotina/auxílio farmacêutico, 0,5% cigarros eletrônicos e outros produtos de tabaco e 0,2% três ou mais produtos). Isso marcou um declínio de 17,4% em 2016, de acordo com Pierce e colegas. Apenas 2,2% dos ex-fumantes recentes disseram que mudaram para um cigarro eletrônico com alto teor de nicotina. Esses produtos foram mais frequentemente usados como auxílio para parar de fumar pelos entrevistados com idades entre 18 e 50 anos, em comparação com aqueles com mais de 50 anos. Além disso, indivíduos brancos não hispânicos, aqueles que frequentaram a faculdade, aqueles com renda mais alta e fumantes diários foram mais propensos a relatar o uso de cigarros eletrônicos.

Enquanto isso, 2,5% dos entrevistados relataram usar um produto de tabaco sem cigarro eletrônico como auxílio para a cessação e 20,6% utilizaram uma terapia de reposição de nicotina ou apenas auxílio farmacêutico. Os pesquisadores relataram que a maioria dos entrevistados (64,3%) tentou o método popularmente conhecido como "peru frio", no qual nenhum produto foi usado. Entre os entrevistados que relataram abstinência do cigarro, 18,6% disseram não usar nenhum tipo de auxílio. Em contraste, uma proporção menor (9,9%) disse que usava cigarros eletrônicos. Os resultados mostraram ainda que os cigarros eletrônicos foram associados a menores taxas de abstinência em 12 ou mais meses, em comparação com a ajuda farmacêutica (diferença de risco ajustada [aRD] = 7,3%; ou qualquer outro método (aRD = 7,7%), de acordo com o estudo.

Os pesquisadores também observaram que os entrevistados que mudaram para cigarros eletrônicos pareciam ter uma taxa de recaída mais alta do que aqueles que não mudaram para cigarros eletrônicos ou outros produtos de tabaco. Em 2019, quase 60% dos ex-fumantes recentes que usavam cigarros eletrônicos diariamente voltaram a fumar.

Há boas evidências de que os cigarros eletrônicos se tornaram o produto de iniciação preferido dos adolescentes. A entidade Surgeon General americana classificou esse fato como uma epidemia. Alguns estão preocupados que esse efeito sobre os adolescentes possa estar prejudicando todo o sucesso no controle do tabaco nas últimas três décadas. Ao conversar com os pacientes sobre a cessação do tabagismo, os médicos podem corrigir as percepções errôneas dos pacientes de que os cigarros eletrônicos tornarão sua tentativa de parar mais bem-sucedida.

Os indivíduos que fumam são aconselhados a misturar e combinar ajudas de cessação aprovadas. Como uma opção de venda livre, a terapia de reposição de nicotina é a ajuda mais popular. É frequentemente usada em combinação com vareniclina ou Zyban (cloridrato de bupropiona).

Em setembro, a Pfizer retirou voluntariamente todos os lotes de seu produto de vareniclina Chantix devido à presença de níveis inaceitáveis de N-nitroso-vareniclina, de acordo com o FDA. A agência aprovou uma versão genérica da vareniclina (Par Pharmaceutical) em agosto.

REPORTAGEM DE CAPA

Melhoria da saúde, como consequência das alterações químicas e fisiológicas que a prática promove no cérebro, devidamente comprovada pela ciência, a meditação deveria fazer parte do dia a dia de todos

ACALMAR A MENTE E FORTALECER O INTELECTO

Lilian Monteiro

Referência em Belo Horizonte, a yogueterapeuta e reikimaster Maria José Marinho ensina que a meditação é uma técnica milenar poderosa para praticar no dia a dia, e principalmente neste momento pelo qual o mundo passa: "É a era da Kali Yuga — idade negra da humanidade, onde todos os valores estão sendo corrompidos — valores políticos, econômicos, financeiros e familiares e até os espirituais. Entramos na Idade do Ferro, da dureza, da crueldade. Haverá convulsão social em todas as cidades, a compaixão, o amor, a gentileza tendem a desaparecer. Depois que passar essa era de ausência de compaixão, amor, gentileza, começará a Era do Ouro, em que o comportamento humano será restabelecido." Ela conta que isso foi dito por Vidyananda, um grande Swami, "quando estive na cidade de Rishikesh (Cidade dos Riches e dos sábios), às margens do Rio Ganges, nas montanhas do Himalaia, cidade pequena, muito antiga, datada de mais ou menos 2000 anos."

E a meditação, que conforme Maria José Marinho teve origem na Índia, há mais de 5000 anos a.C., é buscar o silêncio perdido dentro de cada um de nós. A palavra meditar tem origem no latim "medire" que significa "tratar, curar, dar atenção". A meditação busca diminuir a quantidade de pensamentos que passam pela mente a cada minuto e fazer com que o praticante não se apegue a nenhum deles, apenas o deixe passar.

Segundo ela, a meditação tem como objetivo acalmar a mente e ajudar o praticante a parar sua atenção no presente, e não pensar no futuro ou no passado, e atingir um estado de atenção relaxada. Ela leva a um estado de esvaziamento do ego e da mente, proporcionando silêncio e paz, permitindo que corpo e mente se curem sozinhos, ficando imune ao processo psicossomático. A pessoa que deseja aliviar a ansiedade, diminuir a agitação e o estresse, ter maior clareza de pensamentos, melhorar a sua concentração, ser mais produtivo, dormir melhor e ter paz interior, ampliar a sua inteligência e memória deve aprender a meditar.

Conforme Maria José Marinho, a meditação é uma prática pela qual a pessoa se concentra cada vez mais em si, cada vez menos nas coisas. O objetivo é o de esvaziar a mente, porém sem perder o estado de alerta. "E para praticar temos que ficar num lugar tranquilo (pode ser em casa, no escritório, no hospital) e em primeiro lugar, relaxar; em seguida, ter atenção à postura: sentado com a coluna ereta; os olhos fechados; sentir o lugar onde está como num paraíso, cheio de luz e seres divinos; prestar atenção na respiração; prestar atenção nos pensamentos; cantar o mantra oito vezes – alto e lento: 'So Ham'; e em seguida oito vezes mais rápido e baixo, balbuciando, mentalmente; sentir o silêncio da alma e o seu mestre interno irradiando luz – abençoando-o; e distribuir os méritos para toda a humanidade." Ela destaca que a prática deve começar com cinco minutos, depois 10 minutos, 15, chegando no máximo a 20 minutos por meditação.

SOLUCIONAR PROBLEMAS Meditação e respiração caminham juntas. Maria José Marinho explica que para falar sobre a vida é necessário antes falar sobre a respiração, pois sem ela não pode existir vida. Partindo do princípio de que o homem só pode ser considerado "ser vivente" se praticou o primeiro ato que lhe dá vida – respiração. Para se ter saúde devemos ter uma respiração correta. E saber respirar corretamente é uma arte, que, bem orientada, torna-se simples.

Os pulmões não têm musculatura própria, faz-se necessário usar o diafragma – um músculo achatado que separa o tórax do abdome. É por meio dessa musculatura, ora subindo, ora descendo, que a respiração se processa de forma natural. E o mecanismo respiratório para ser trabalhado e desenvolvido corretamente é compreendido em três fases: inspiração, retenção e expiração. "A respiração e a emoção andam de mãos dadas, portanto, é importante reaprender a respirar, apesar de que o homem, ao nascer, não teve esse aprendizado. Mas é necessário reeducar o organismo. Se o estado emocional é alterado, a respiração sofre alterações."

PATTY PENNA/DIVULGAÇÃO

Maria José Marinho enfatiza que por meio da respiração e da concentração é possível seguir um caminho para obter mais harmonia entre o ser e o mundo. Com técnicas simples, o domínio da mente dá poder para cada um escolher pensamentos construtivos, ampliar a inteligência, obter paz e tranquilidade. Ela, inclusive, vai ministrar o curso Meditação guiada para a solução de problemas: "O cérebro é o berço da inteligência e a fonte de todas as emoções. Ele controla toda a vida e seu estado de espírito. O estado de espírito é diretamente determinado pelas suas ondas cerebrais. Assim, controlando e direcionando seus pensamentos você controla todo o corpo e mente. Temos dentro de nós todas as respostas para nossas perguntas e, para acessar essa sabedoria, precisamos acalmar a mente, controlando seus estados alterados e administrando sua rotina. Praticando a meditação, adquirimos conhecimento para entender nossos semelhantes, dominando o cotidiano e conquistando tranquilidade, alegria e estabilidade emocional".

> Praticando meditação adquirimos conhecimento para entender nossos semelhantes, dominando o cotidiano e conquistando tranquilidade, alegria e estabilidade emocional
>
> **Maria José Marinho,** yogueterapeuta e reikimaster

Escolher, selecionar e editar os pensamentos também faz bem à saúde. Afastar os ruins e negativos deve ser abraçado por todos. A yogueterapeuta e reikimaster destaca que os pensamentos são ondas eletromagnéticas que atravessam o espaço. As vibrações do pensamento viajam mais depressa do que a luz ou a eletricidade. Nessas ocasiões, o subconsciente recebe as mensagens ou transmissões e as envia ao consciente. As pessoas de mau humor atraem para si coisas más e maus pensamentos. As pessoas com esperança, confiança e bom humor atraem pensamentos alheios de natureza semelhante. E sempre são bem-sucedidas naquilo que tentam realizar.

Segundo ela, pessoas com um humor negativo de depressão, rancor e ódio realmente prejudicam os outros. Contagiam os demais e fazem frutificar esses Vrittis (tipo de pensamento) destrutivos nos outros. São culpadas. Produzem enormes danos no mundo do pensamento. As pessoas alegres e de bom humor são uma bênção para a sociedade. Espalham felicidade à sua volta. "Um mau pensamento escraviza. O bom, liberta. Portanto, pensar direito é conseguir desenvolver pelo entendimento e compreensão dos poderes da mente, as forças ocultas no inconsciente. O pensamento tem um poder incrível. Pode curar moléstias, transformar a mentalidade, fazer qualquer coisa, até milagres. A velocidade do pensamento é incalculável. É a maior força na Terra. O pensamento construtivo transforma, renova e edifica."

BENEFÍCIOS

1 – MELHORIA DA SAÚDE: como consequência das alterações químicas e fisiológicas no cérebro, devidamente comprovadas pela ciência. O objetivo primordial é a parada gradativa das ondas mentais. Controla o estresse e tem comprovação científica dos efeitos benéficos desta técnica oriental de relaxamento que conquistou médicos, atletas e executivos.

2 – A PRÁTICA DIÁRIA DA MEDITAÇÃO AUMENTA: a imunidade, com maior porcentagem de células T; a serotonina, o chamado "hormônio do bem-estar"; a concentração e tempo de atenção; a criatividade, eficiência, produtividade e energia; memória; capacidade de aprendizado; sentimento de felicidade; estabilidade emocional; vitalidade; autodisciplina; sentimento de paz.

3 – A PRÁTICA DIÁRIA DA MEDITAÇÃO REDUZ: frequência dos batimentos cardíacos; pressão arterial (auxilia no tratamento da hipertensão); ritmo respiratório e consumo de oxigênio; frequência das ondas cerebrais; suor; tensão muscular; níveis de colesterol; adrenalina; ansiedade; depressão; irritabilidade; alteração de humor.

TÉCNICAS

1 – MEDITAÇÃO PURA E SIMPLES: aquieta a mente, envolvendo mantras e trazendo benefícios cerebrais para a saúde mental.

2 – MEDITAÇÃO EGÍPCIA: é uma técnica que usa a imaginação. "A diferença do homem comum para um gênio é que o gênio usa a imaginação" disse Albert Einstein. É um mergulho maravilhoso na ecologia interna. Indicada para pessoas nervosas e agitadas, sem concentração, e com dificuldade para meditar.

3 – Meditação do perdão: anula lembranças dolorosas do passado, dissolvendo mágoas e ressentimentos.

4 – Meditação da flor de lótus: entrar em contato com a divindade interna.

5 – Meditação da prosperidade: programar a mente para atrair bons negócios, abundância, prosperidade, liberando o fluxo de riquezas e abundância em todos os aspectos.

6 – Meditação da gratidão: a gratidão é um estado da nossa alma que está pronta e se abre ainda mais para receber todas as bênçãos que o universo quer nos mandar.

7 – Meditação corporativa: melhora as qualidades que as empresas mais necessitam encontrar nos funcionários: atividade crescente de ondas cerebrais, aprimoramento da intuição, maior concentração e alívio das dores e incômodos, melhor produtividade.

Fonte: Maria José Marinho, yogueterapeuta e reikimaster

PADRE ALEXANDRE FERNANDES

@pealexandrefernandes

> Vai ser a hora de aproveitar a paciência do outono, sua crepuscular paisagem. No outono dá para pensar que a vida deve ser bem feliz. E será"

Fé todo santo dia

Seja na chuva ou com a COVID, em qualquer cidade, estamos todos preocupados com notícias assustadoras que colocam a indignação dentro da sala de visitas. Graças a Deus, temos a bênção dos sacerdotes, que ainda esperam uns dias de verão, pois pelo menos a Igreja já entrou no momento sagrado e comovente da quaresma, que nos enche de graça.

E logo, logo vem o outono se abrigando no afeto sereno que a lua minguante, ainda tímida lá em cima, prefere aparecer nas horas mais tardias da madrugada. Finalmente, a cidade vai acordar, brilhar, piscar e acender com mais intensidade. Vai ser a hora de aproveitar a paciência do outono, sua crepuscular paisagem. No outono, dá para pensar que a vida deve ser bem feliz. E será.

Na quaresma, voltamos para o Antigo Testamento, que, como os israelitas, passaram 40 anos atravessando o deserto, enfrentando a fome e a sede, um chão desconhecido, o calor do dia e o frio da noite. Caminhando na certeza de que a manhã trará o maná branco como as sementes de coentro, que do rochedo brotará água, e que o mar sempre abrirá para quem tiver coragem para nele colocar os pés e acreditar que há uma terra prometida para cada um de nós.

Como Noé, que durante o dilúvio passou 40 dias na arca com sua família e os animais, temos também a nossa arca, nossa casa, nosso lar, confiando que a chuva vai cessar, que vamos degelar as águas e deixá-las fluir para recriar uma nova corrente, merecer um novo arco-íris, fazer laços dos retalhos.

Como Moisés, que passou 40 dias no Monte Sinai para receber as leis das mãos do Senhor, vivamos esses 40 dias confiantes de que jejuando e orando e acreditando e esperando Ele virá para nos dizer que podemos manter as velhas lembranças desde que tenhamos novas esperanças. Como o profeta Elias, que levou 40 dias para chegar ao Monte Horeb, ele se encontrou com Deus, para ter os pés fortes para a caminhada, saboreando a brisa que desce da montanha, com força, resistência e fibra para retomar, reformar, moldar, amadurecer e ter fé todo santo dia.

Como a quaresmeira, que só floresce na quaresma encantando pela sua notável beleza, contemplemos essas alamedas de flores roxas que enfeitam ruas e avenidas como o convite a um modo de viver no mundo e com o mundo com mais delicadeza e generosidade. Temos 40 dias para seguir os israelitas, Noé, Moisés ou Elias, e passar pela solidão no deserto, o dilúvio ou a distância do Monte Horeb. Sejamos quaresmeiras, de raiz forte, sementes maduras e galhos que atraem beija-flores.

Ó sacerdotes do mundo inteiro, servindo em igrejas ou capelas cheias de calma e em basílicas de muitos altares, sacerdotes das grandes cidades e das periferias das metrópoles; ó sacerdotes das paróquias nos vales, reservando suas casulas de seda ou damasco roxas para as celebrações litúrgicas e com elas dirigindo o povo, o nosso povo, nesse tempo de penitência e conversão.

Ó músicos e cantores que cantam louvores na missa, vestem nossos instrumentos e nossas vozes, de roxo vestidas, sejam mais fervorosas para saudar o Senhor. Vocês que chegam cansados do trabalho e cansados de procurar emprego; que andam oprimidos e felizes da vida; ó vocês que choram a perda do ente querido e que enfrentam doenças difíceis; que estão descalços e parados nas margens; vocês que jejuam, rezam de joelhos, que fazem sacrifícios; vocês que desistiram do sorriso, e são generosos e jovens cheios de alegria.

Ó vocês, de todas as idades, homens e mulheres, vistam-se de roxo para subir até Jerusalém acompanhando este galileu que passa carregando uma cruz e distribuindo seu amor que não passa. Ó vocês, todos vocês, vistam roxo, o roxo da quaresmeira, que vai se encher de flores para saudar a Páscoa, o verdadeiro sentido da quaresma. Ó vocês, vistam suas vestes e seus corações.

FITNESS

Suplementos como o Whey Protein, muito procurado por quem faz treinos em academias, trazem benefícios. Porém, consumo indiscriminado e excessivo põe a saúde em risco

CUIDADO PARA NÃO IR NA MODA

Rodrigo Melo

Há anos, quem inicia a prática de exercícios físicos e treinos em academias de musculação, crossfit ou alguma outra atividade esportiva é bombardeado com informações de suplementos que podem melhorar o desempenho e acelerar os resultados. Um dos mais famosos é o Whey Protein, que, badalado por seu sucesso quando usado da forma correta e pela repercussão no boca a boca, hoje conta com uma infinita gama de similares. Mas, como tudo na vida, o que oferece vantagens pode causar algumas desvantagens. Em se tratando de saúde, qualquer prejuízo sai caro e o uso excessivo e indiscriminado desses produtos pode provocar danos graves.

Recentemente, treinos funcionais e planos de exercícios individuais têm se popularizado nas redes sociais e na internet como um todo. O distanciamento social provocado pela pandemia e o fechamento dos locais de prática esportiva, aliados à já existente correria da vida moderna, reforçaram a escolha de muitas pessoas pelo trabalho sozinho. Grande parte desse grupo opta por iniciar ou manter os exercícios sem nenhuma avaliação médica, nutricional e orientação de um especialista, e é aí que mora o perigo.

Coincidentemente com o período em que o novo coronavírus devastou o mundo, somente há pouco mais de um ano a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou instrução normativa regulando constituintes, regras para limites de uso e rotulagem complementar dos suplementos alimentares. O Whey Protein é um dos produtos mais consumidos – se não o mais consumido – nesse mercado e movimenta cerca de R$ 1,5 bilhão por ano.

Pesquisa da Associação Brasileira das Empresas de Produtos Nutricionais (Abenutri) indica que o brasileiro só fica atrás de consumidores dos Estados Unidos e da Austrália na compra desses produtos. Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Suplementos (Abiad), 54% dos lares do país têm ao menos uma pessoa que consome suplemento alimentar. Essa amostragem ainda mostrou que 37% das pessoas que se exercitam em academias de musculação faziam uso do Whey Protein.

KELLY SIKKEMA/UNSPLASH

Doses altas, além de efeitos colaterais gastrointestinais, podem causar dor de cabeça, náuseas, cólicas e até casos mais graves de sobrecarga aos rins e ao fígado

MARKETING/GRUPO MIRA SA

Rodrigo Lanna, cardiologista do Hospital Semper, aponta que o grande problema é a falta de controle, o exagero

PRESCRIÇÃO O uso desses suplementos deve ser individualizado, prescrito e acompanhado por um médico, de preferência um nutrólogo ou nutricionista ou até uma equipe multidisciplinar no caso de treinos mais intensos e esportes de alto rendimento, que são as indicações principais desses produtos. Rodrigo Lanna, cardiologista do Hospital Semper, aponta que pessoas que optam por exercícios leves, como caminhada ou até práticas moderadas em academias, muitas vezes podem conseguir o complemento nutricional necessário apenas com uma reeducação alimentar.

"O grande problema é a falta de controle, o exagero. As pessoas acabam usando uma ferramenta que poderia ser benéfica de forma desregrada e isso gera mais problemas", avalia Lanna, ressaltando o perigo em estatísticas crescentes no consumo desses produtos a cada ano. "O mais importante é que esses suplementos sejam coadjuvantes", indica.

"Um dos diferenciais do Whey Protein é a sua qualidade enquanto proteína. Ovos, carnes, queijos, soja, ervilha etc. Todos esses alimentos contêm proteína, porém com qualidade diferente para o organismo. O Whey é uma proteína completa, contém todos os aminoácidos que participam da formação dos músculos e tecidos e é de rápida digestibilidade, aumentando rapidamente o conteúdo de aminoácidos no sangue. Resumindo, o Whey Protein pode ser considerado uma proteína padrão-ouro", explica a nutricionista Julia Machado.

"Surte efeito (o uso de Whey Protein com a prática de treinos e exercícios intensos). A pessoa que faz atividade intensa, atleta de força, a proteína que ele ingere é fonte de energia e síntese proteica, aumentando a capacidade do músculo. Por isso as pessoas ficam fascinadas com essa suplementação. Mas devem ser pessoas saudáveis", complementa o cardiologista, alertando para os riscos do suplemento à saúde.

Doses altas, além de efeitos colaterais gastrointestinais, podem causar dor de cabeça, náuseas, cólicas, e até casos mais graves de sobrecarga aos rins e ao fígado. "O paciente pode ainda não ter o diagnóstico de insuficiência renal e isso pode ser agravado. Pessoas com intolerância à lactose ou alérgicos, por exemplo, podem ter mais danos", detalha Lanna, reforçando do que "o paciente sedentário ou que faz pouca prática esportiva que usa o suplemento, muitas vezes tem aumento de peso com gordura e não massa magra."

Esse foi o caso do engenheiro de produção Eduardo Couto, de 35 anos. Quando a febre do Whey Protein tomou conta das academias, há mais de 10 anos, o então estudante universitário estava ingressando na prática de treinos com musculação. Para acompanhar o processo e acelerar os resultados, comprou o suplemento e usou como os colegas. No entanto, a ficha de exercícios do jovem ainda era para iniciantes, com baixos pesos e repetições. Resultado, ganho de peso.

"Lembro-me de que, na avaliação da academia, não perguntavam muito a fundo o que queríamos. Era uma consulta genérica, rápida. Se você quisesse, você é quem deveria perguntar sobre e buscar informações sobre produtos complementares. E, muitas vezes, as pessoas acham que vão estar passando dos limites e levar uma esculachada só de cogitar esse tipo de coisa", recorda rindo. "Só depois que errei é que busquei acompanhamento nutricional, corrigi minha alimentação e, à medida que os treinos iam ficando mais intensos, buscava os complementos", pontua Couto.

INDICAÇÕES PARA IDOSOS A nutricionista Julia Machado lembra ainda que, além da complementação alimentar, o uso do Whey Protein pode beneficiar a saúde de idosos, que têm tendência de perder massa muscular progressivamente, além de uma necessidade proteica aumentada devido ao processo de resistência anabólica. "É preciso maior quantidade de proteína para sensibilizar o músculo", explica. "O consumo desse suplemento pode ajudar a preservar esse tecido e, consequentemente, proteger o idoso da sarcopenia (processo em que ocorre perda da massa muscular e função dos músculos)."

"Além de garantir que a necessidade proteica diária seja atingida, favorecendo a manutenção da massa magra, as principais proteínas constituintes do Whey Protein aumentam a imunidade. É muito benéfico em situações de pós-operatório, quando o organismo precisa aumentar a produção de proteínas para cicatrização", aponta Julia, ressaltando que o consumidor deve estar atento aos rótulos. "Deve conter 'proteína concentrada ou isolada do soro do leite', e o mínimo possível de aditivos químicos, como adoçantes", detalha.

SAÚDE

Glândula é essencial para o bom funcionamento do organismo e precisa se manter saudável. Saiba quais são os sinais de alerta para um possível problema e os tratamentos disponíveis

TIREOIDE: METABOLISMO EM EQUILÍBRIO

CAROLINA MARCUSSE*

A tireoide é uma glândula que secreta hormônios essenciais para diversas funções metabólicas do corpo. Tem atuação em todas as fases da vida, pois conta com importante papel no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes e permanece indispensável para a fertilidade, a memória, o sistema cardiovascular, o ciclo menstrual, a regulação do colesterol, o peso adequado e até o funcionamento do intestino.

Por ter esse caráter básico de garantir que o corpo funcione adequadamente, algumas disfunções podem ser percebidas com facilidade. No entanto, apesar de alguns sintomas serem evidentes, a recomendação é que sempre ocorra uma avaliação do médico de confiança do paciente, de preferência um endocrinologista, que é apto para diagnosticar disfunções na glândula.

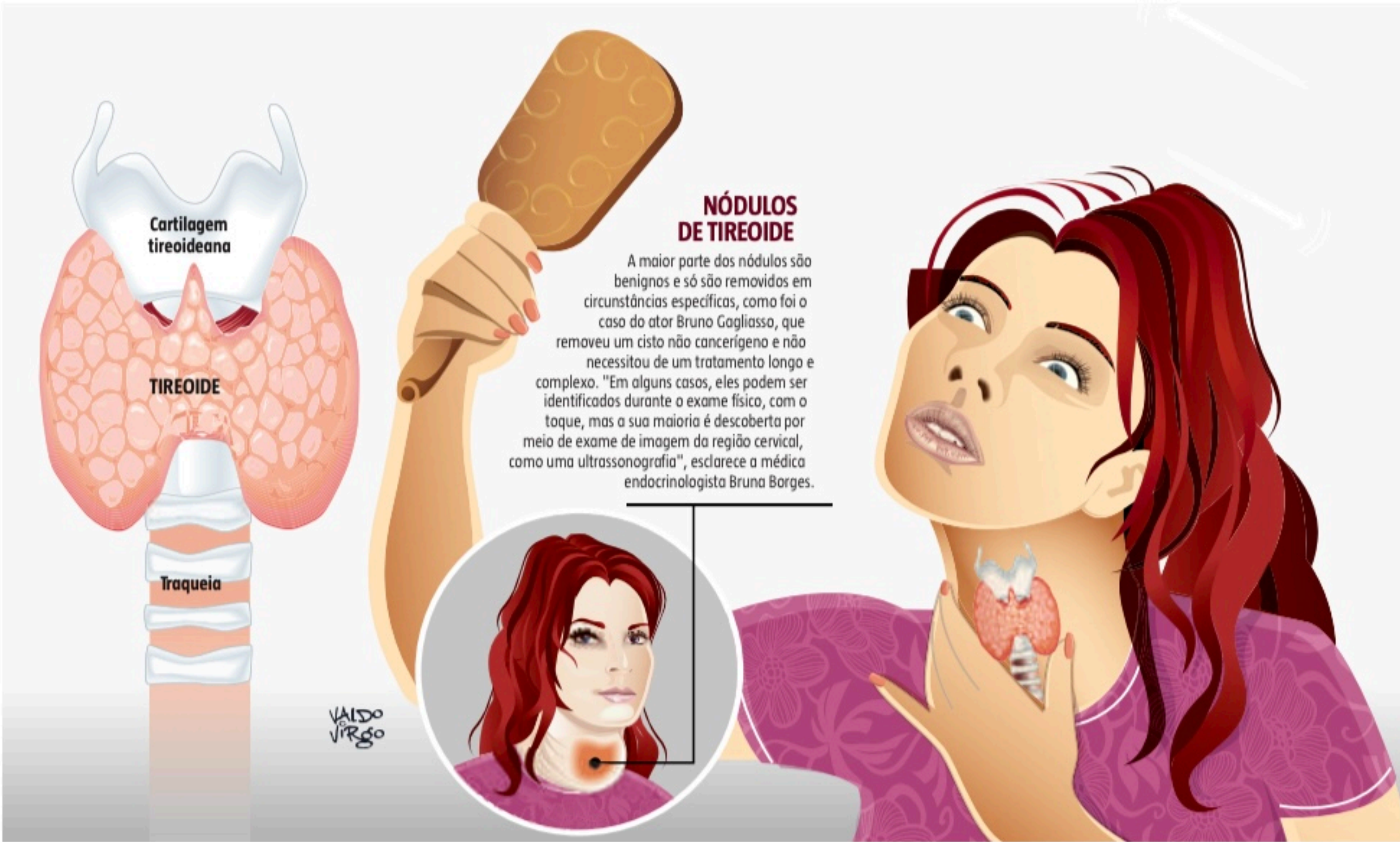
Entre os principais problemas estão o hipotireoidismo, quando não há produção suficiente de hormônios da tireoide; o hipertireoidismo, caracterizado pelo excesso desses hormônios no organismo; os nódulos, que são relativamente comuns; e os cânceres de tireoide.

Alguns famosos, inclusive, já se manifestaram sobre o assunto publicamente. Na semana passada, o cantor João Neto, da dupla sertaneja João Neto e Frederico, contou nas redes sociais que está com câncer de tireoide. A atriz Carla Diaz teve a descoberta de um câncer na tireoide após o surgimento de um nódulo que, depois da biópsia, foi diagnosticado como maligno. Outra situação semelhante foi a da musa inspiradora da música "Garota de Ipanema", Helô Pinheiro. Em ambos os casos, o desfecho foi cirúrgico e positivo, as duas tiveram uma boa recuperação.

HIPOTIREOIDISMO De acordo com a médica endocrinologista Brenda Leal, o hipotireoidismo é uma condição em que não há produção suficiente de hormônios da tireoide, a triiodotironina (T3) e a tiroxina (T4). Por isso, a pessoa acometida pode sentir fadiga e sonolência, mesmo com descanso adequado, intolerância ao frio, inchaço causado pelo excesso de líquidos e ganho de peso. É como se o organismo funcionasse de forma mais lenta, devido à falta de hormônios necessários.

A principal causa é autoimune. O que significa que o próprio corpo gera anticorpos que interferem no funcionamento da tireoide. Para tratar a condição, é possível utilizar medicação e realizar reposição hormonal, além de ser necessário que o paciente se alimente bem e tenha hábitos de vida saudáveis, como a ingestão de iodo na medida correta. Sob nenhuma hipótese é recomendada a automedicação e o abandono do acompanhamento profissional, essenciais para o sucesso do tratamento.

HIPERTIREOIDISMO Por outro lado, o hipertireoidismo é caracterizado pelo excesso dos hormônios T3 e T4 no organismo, que também impacta negativamente no corpo. Há a possibilidade de ser autoimune, como o hipotireoidismo, mas também pode ser causado por uma produção autônoma. A médica Brenda Leal informa que os sintomas incluem taquicardia, tremores nas extremidades, pele pegajosa devido ao excesso de sudorese, intolerância ao calor, insônia, irritabilidade e perda de peso mesmo com aumento da ingestão alimentar.

O tratamento não é generalizado, depende do que levou a esse aumento da produção dos hormônios. Em alguns casos, são utilizados medicamentos para regular a frequência cardíaca, os tremores e outros sintomas que afetam diretamente na qualidade de vida do paciente acometido do problema. Em associação a esses, podem ser utilizados remédios para o controle hormonal com dosagem adequada ao quadro clínico. Pode haver ainda uma cirurgia para realizar a remoção da tireoide, seja de uma parte, seja de toda ela.

NÓDULOS A maior parte dos nódulos é benigna e eles só são removidos em circunstâncias específicas, como foi o caso do ator Bruno Gagliasso, que removeu um cisto não cancerígeno e não necessitou de tratamento longo e complexo. "Em alguns casos, eles podem ser identificados durante o exame físico, com o toque, mas a sua maioria é descoberta por meio de exame de imagem da região cervical, como uma ultrassonografia", esclarece a médica endocrinologista Bruna Borges.

A médica Brenda Leal informa que os fatores que levam ao aparecimento de problemas, como os nódulos, estão relacionados à tireoidite de Hashimoto, à predisposição genética, e à carência de iodo na dieta. Por isso, deve existir um cuidado maior caso já existam casos na família de disfunções na tireoide e um rastreio de possíveis problemas mais frequente. Além disso, a alimentação é indispensável para prevenir uma série de doenças e desequilíbrios, tanto na tireoide quanto no restante do organismo.

Fora os cuidados básicos, Bruna Borges alerta: "Existe uma prevalência no desenvolvimento de nódulos tireoideanos em mulheres, e a incidência aumenta com o avançar da idade". Desse modo, os exames de rotina são indispensáveis, pois sempre é preferível a intervenção precoce, evitando, assim, maiores complicações e piora nos possíveis sintomas.

Outro ponto de atenção, segundo a profissional, é que existem diversos "gatilhos" para o desenvolvimento de uma doença tireoidiana. "Os três principais vilões da saúde da nossa tireoide são as toxinas ambientais, os alimentos inflamatórios e as deficiências nutricionais. Uma parte significativa dessas exposições são cumulativas no nosso organismo, o grau de interferência vai depender da sensibilidade de cada um, além da predisposição genética", explica Bruna.

PIXABAY

A recomendação é que sempre ocorra uma avaliação do médico endocrinologista

TÉCNICA MODERNA E MINIMAMENTE INVASIVA

Segundo Rodrigo Gobbo, diretor médico do Centro de Medicina Intervencionista do Hospital Israelita Albert Einstein, cerca de 40% da população terá algum nódulo tireoidiano ao longo da vida. "Felizmente, a esmagadora maioria é constituída de nódulos benignos, entre 90% e 95%", completa o médico. Levando em consideração que boa parcela das pessoas pode vir a desenvolver nódulos, desde 2018, o Hospital Israelita Albert Einstein utiliza a técnica de ablação por radiofrequência para trazer um tratamento menos invasivo e que traz mais qualidade de vida para os pacientes.

"A técnica está incluída em um grupo de terapias ablativas conhecidas como térmicas, ou seja, em que conseguimos obter a morte do tecido tratado, no caso os nódulos tireoideanos, por meio de extremos de temperatura letais especificamente nas áreas tratadas, e com bastante e necessária precisão", descreve Gobbo. A precisão é um diferencial do método, que consegue, com menor tempo de realização e sem anestesia geral, preservar a porção saudável da tireoide, evitando, assim, a demanda por reposição hormonal por toda a vida, caso houvesse uma cirurgia invasiva removendo ou lesionando parte da glândula.

"No caso dos cânceres, nossa meta é uma redução de 100% em até 18 meses", afirma Antônio Rahal, médico radiologista intervencionista do Hospital Israelita Albert Einstein. Ele explica que em estudos sul-coreanos, com número de pacientes maior, pois o país utiliza a técnica há mais tempo, os resultados são animadores, com pacientes livres da malignidade e com preservação da tireoide.

Essa eficácia terapêutica descrita pelo especialista é tamanha a ponto de o tratamento estar sendo estudado para outros problemas além dos nódulos, principalmente para pacientes com risco cirúrgico elevado. Além disso, Antônio Rahal relata que outro cenário relevante é o de pacientes que passaram por cirurgia e tiveram reincidência ou ainda metástases detectadas em linfonodos cervicais, onde a ablação tem tido "excelentes resultados em casos bem selecionados".

* Estagiária sob a supervisão da subeditora Sibele Negromonte

TRÊS PERGUNTAS PARA...

BRENDA LEAL – MÉDICA ENDOCRINOLOGISTA DA CLÍNICA INVITTA

1) Quais são os principais distúrbios e problemas que podem acometer a tireoide?

São o hipotireoidismo, o hipertireoidismo, a tireoidite, os nódulos e o câncer de tireoide. O hipotireoidismo se caracteriza por uma baixa produção dos hormônios, cuja principal causa é autoimune (hipotireoidismo de Hashimoto). Já o hipertireoidismo ocorre pelo excesso de hormônios tireoidianos, que pode ser de causa autoimune (doença de Graves) ou por um produção autônoma. A tireoidite é uma inflamação da glândula que pode evoluir com hipertireoidismo, hipotireoidismo ou até mesmo sem alterar sua função. Nódulos de tireoide são relativamente comuns e a grande maioria é benigna. Por meio do exame de ultrassom, podemos avaliar as características dos nódulos e a necessidade ou não de biópsia. Já o diagnóstico de câncer é feito por biópsia, e o tratamento é cirúrgico.

2) Existe uma alimentação adequada para quem tem algum desequilíbrio na tireoide?

Alguns alimentos podem contribuir para a melhora da qualidade de vida em pacientes com hipotireoidismo, enquanto outros podem piorar. Sal em excesso, por exemplo, que é enriquecido de iodo por lei, pode atrapalhar o funcionamento da tireoide. Uma boa dieta inclui grãos integrais, alimentos in natura, castanhas, frutas e vegetais. Entretanto, não é possível controlar o hipotireoidismo, por exemplo, apenas com a alimentação. A reposição hormonal deve ser implementada em conjunto com devido acompanhamento médico.

3) Com relação a nódulos na tireoide, quando descobertos, quais são as possibilidades de tratamento para o paciente e quais cuidados devem ser tomados?

A grande maioria dos nódulos são benignos. Por meio do ultrassom, podemos observar algumas características que chamam a atenção para a malignidade, inclusive o tamanho dele. Caso tenha um conjunto dessas características, solicitamos uma biópsia. E caso o nódulo não seja suspeito, apenas fazemos o acompanhamento, geralmente anual, com o ultrassom. Uma característica que o paciente pode acompanhar e observar é se há crescimento do nódulo.

COMPORTAMENTO

Conheça a trajetória de quem contornou as diferenças em relação à faixa etária e, assim como o par mais icônico da música brasileira, fez dar certo e segue feliz

CASAIS TIPO EDUARDO E MÔNICA

FOTOS: MARCELO FERREIRA/CB/D.A PRESS

AILIM CABRAL E GIOVANNA FISCHBORN

A letra de "Eduardo e Mônica", música da Legião Urbana, guia a narrativa do filme homônimo, gravado ainda em 2018 e que, enfim, chegou aos cinemas, em cartaz desde o mês passado. Como acontece com tantos pares, eles se encontraram sem querer, numa festa estranha, com gente esquisita. Só que Mônica, anos mais velha, é médica recém-formada (na letra original, estava quase se formando). Eduardo, ainda nas aulinhas de inglês, estuda para passar no vestibular.

Tal qual a música, o longa marca o tempo inteiro as diferenças entre os dois, tão opostos quanto Godard e a lanchonete; novela e Van Gogh. Essa história você já sabe. Que tal, então, conhecer as trajetórias de outros casais que, apesar da diferença de idade e das discrepâncias naturais que vêm com ela, provam que é difícil abalar uma relação que nasceu para dar certo? Feito Eduardo e Mônica, para eles, a idade, realmente, é só um número.

Desde o primeiro momento, os 14 anos de diferença entre Grasiele Diniz dos Santos, de 33 anos, e Adriano de Camargo Oliveira, de 47, foram invisíveis para os dois. Diferentemente de alguns casais que se conheceram mais novos ou em fases muito diferentes da vida, os dois estavam estabelecidos profissionalmente e em vivências semelhantes. A professora e empreendedora e o auditor federal de finanças e controle se conheceram por meio de uma amiga em comum e trocaram telefone. Na mesma semana, depois de conversas on-line, marcaram um jantar e, desde então, vivem os efeitos de um "amor à primeira vista".

Porém, o que sempre foi irrelevante para os dois parecia – e ainda parece – incomodar pessoas que nem sequer conhecem o casal. Grasi conta que costuma perceber olhares e gestos sutis, tanto de amigos quanto de desconhecidos. E que, em outras ocasiões, as coisas já ficaram mais escancaradas. Ela ressalta a visão patriarcal e machista nos julgamentos. "É como se ele fosse o que chamam de velho da lancha e vivêssemos de interesse. Demonstram um interesse extremo em saber da minha vida profissional, como se para comprovar os próprios preconceitos, e fica muito perceptível", revela.

Porém, apesar de momentos constrangedores, Grasi afirma que os números nunca foram obstáculo para nada. Mais jovem, ela curte músicas atuais, mas se engana quem pensa que Adriano não conhece ou compartilha os gostos da esposa. Antenado, ele sabe mais sobre os lançamentos pop do que ela.

A ligação instantânea do primeiro encontro virou casamento em seis meses e, desde então, cada vez menos a idade passa pela cabeça do casal. Com grupos de amigos ou sozinhos, eles gostam tanto de noites calmas em casa pedindo comida, quanto de momentos animados em barzinhos e festas. A sintonia e o equilíbrio regem a vida a dois.

A empresária comenta ainda que, na visão de algumas pessoas equivocadas e machistas, Adriano seria considerado "o máximo" por estar com uma mulher mais nova. Mas aí outro preconceito entrava em cena. "Ficamos sabendo que justificavam pelo fato de eu ser gorda, que apenas pelo meu peso uma mulher mais nova estaria com um cara mais velho e diminuíam ele como se fosse o melhor que conseguiria."

E no fim, tanto Adriano quanto Grasi mostraram que, sim, um era o melhor que o outro poderia ter na vida e seguem muito felizes, obrigado. Espiritualistas, os dois acreditam que seu amor é um reencontro e, atualmente, preparam-se para aumentar a família e celebrar cinco anos de casados. "Nossa relação é muito profunda. Não é a nossa idade ou aparência física que nos une ou determina o que sentimos e pensamos um do outro. Temos muita sorte e nos amamos, isso é só o que importa", completa.

Algumas pessoas ainda não veem com bons olhos o fato de Adriano e Grasiele terem 14 anos de diferença

NO FORRÓ E a vontade de Edmilson Dantas de Araújo, de 61, professor de educação física, e Maria Leonor Dillerbeck Dantas de Araújo, de 67, aposentada, veio meio de repente, em abril de 1982, e até hoje não parou de crescer. Leonor, formada em psicologia, e Edmilson, nas próprias palavras "um vagal", se conheceram em um forró para angariar fundos para a barraca do Piauí, na antiga Festa dos Estados. Ela pegou o telefone dele e ele passou três dias achando que ela não tinha dado bola. De repente, chega a ligação de uma amiga de Leonor – ela tinha perdido a voz, mas queria entrar em contato e sair com Edmilson.

Ela trabalhava no Setor Bancário e ele precisava comprar um tênis no Conjunto Nacional. Lembrando do próprio nervosismo no dia, conta que os dois andaram juntos até o shopping para almoçar. Desde esse dia, nunca mais se separaram.

Apesar de terem poucos anos de diferença, as fases que os dois viviam eram muito contrastantes, o que acentuava os cinco anos entre eles. Aos 21, Edmilson procurava emprego enquanto esperava a reabertura de concursos, que haviam sido suspensos na cidade. "Naquela época, Brasília tinha poucas opções e, como meus pais tinham uma condição tranquila, eu tocava violão e jogava futebol", lembra, rindo.

Enquanto isso, a Mônica, opa, a Leonor trabalhava em um banco e fazia a segunda graduação. De carro, ela buscava o namorado, que, algumas vezes, se infiltrava na sala de aula apenas para ficar com a amada.

Quando não conseguia, ele ficava no carro, compondo poesias para Leonor. Depois, era hora de lanchar e namorar. Os points eram a lanchonete Janjão e o Cine Drive-In. "Qualquer lugar que a gente pudesse ficar dentro do carro e namorar", confessa Edmilson. Nove meses depois, um Edmilson aflito disse para Leonor que não aguentava mais vê-la indo embora e queria ficar junto definitivamente.

IMPRESSIONAR Para concretizar o desejo, Edmilson pediu a ajuda de uma bem relacionada Leonor, que conseguiu um emprego para o boyzinho que queria impressionar. Veio o casamento, sem festa e sem lua de mel, o foco era no apartamento que o casal estava montando juntos.

Apesar de não ter festa, a celebração foi de respeito. A igreja estava cheia e, depois dos votos, Edmilson e Leonor se divertiram fazendo fotos no "Chevetinho" da noiva. Foi só aí que os dois perceberam o pneu furado. Com o bom humor característico, se divertiram pedindo carona e chegando vestidos de gala no almoço de aniversário do irmão de Leonor.

No primeiro ano de casamento, Leonor engravidou do primeiro filho e Edmilson passou em um concurso da Polícia Civil. Em 1987, chegou o segundo filho e Leonor mudou de emprego. "A vida foi acontecendo e nós dois sempre juntos", afirma.

Hoje, a diferença já não existe. Pouco tempo depois do casamento, Edmilson conta que ele já aparentava ter a mesma idade da mulher. "No início, havia essa diferença, mas foi positiva porque ela, com a vivência e a maturidade que já tinha, me impulsionou pra frente e me apoiou em tudo", diz Edmilson.

Foi com o apoio da parceira que aos 30 anos ele fez faculdade. Desejando cursar educação física e seguir um sonho, recebeu o acolhimento de Leonor, que sempre dizia: "Você precisa fazer o que ama e não alguma coisa só porque dá dinheiro".

Em 2019, o casal enfrentou "a barra mais pesada". Leonor teve um aneurisma e ainda se recupera da doença. Mas aquela vontade de estar juntos e o amor verdadeiro perduram e os dois seguem sempre juntos e se apoiando.

Homens mais velhos se relacionando com mulheres mais novas são o mais "comum", em grande parte devido ao machismo, e Edmilson comemora o fato de que cada vez mais casais estão se libertando dessas ideias retrógradas. "Essa diferença não existe. Se para um homem é tudo bem, para a mulher é a mesma coisa. Essa visão delimita e atrapalha o amor das pessoas. E quando existe o sentimento, é isso que importa", afirma Edmilson.

Apesar de a diferença de idade não ser tão grande entre Edmilson e Leonor, quando eles se conheceram viviam momentos de vida muito distintos

LEIA MAIS SOBRE CASAIS PÁGINA 8

BEBEL SOARES

PADECENDO

FUNDADORA DA REDE MATERNA PADECENDO NO PARAÍSO » padecendo@gmail.com

> "Fui colocando a cabeça no lugar e buscando respostas. Foi então que descobri o tal do nevoeiro mental da menopausa. Um dos sintomas menos conhecidos"

Nevoeiro mental

Tudo normal. Aquela correria de sempre na vida de uma mãe. De repente uma ausência...

Minha mente se perdeu.

Como em um sonho, quando você flutua e não sabe exatamente onde está. No meio de uma névoa.

Sem conseguir raciocinar. Aquele estágio do sono onde você sonha algo estranho, tenta acordar, mas não consegue.

Fiz o almoço. Me arrumei para buscar o Felipe no colégio. Fui até a cozinha, como de costume, conferir se não havia deixado nenhuma chama acesa. Desliguei o forno e saí.

Quando voltei, a casa tinha cheiro de comida queimada. Meu marido havia chegado antes e desligado a chama da panela de legumes que eu esqueci acesa.

Não era a dificuldade de concentração habitual. A falta de foco por pensar em coisas demais ao mesmo tempo. Era um vazio estranho.

Normalmente, meu cérebro "parece uma janela de Google Chrome de adolescente: 52 abas abertas, 15 delas não respondem, 4 estão tocando músicas diferentes. E de onde diabos tá vindo esse jingle?". Como descreveu o filho de uma amiga. De uma hora para outra todas as janelas se fecharam. Ficou o vazio.

Olhava para dentro de mim e não via nada, só névoa.

Sensação de estar tentando voltar de uma anestesia geral, sem conseguir.

Sentei para ler e não entendi nada do que li. Ou pior, entendi errado, não soube interpretar um texto simples.

Tive medo.

Medo de não conseguir fazer as coisas. De não entender o que está acontecendo. Medo daquela confusão mental. Da perda de memória, da desorientação.

Quando tive câncer, não tive pânico. Pensei: essa coisa não me pertence, fui lá, operei, sigo o tratamento para a coisa não voltar. Mas meu cérebro, ah, não! Meu cérebro não!

Mais alguns dias me sentindo daquele jeito, mas era fim de semana, foi mais fácil. Depois me lembrei de que um dos remédios que eu tomo, que é justamente o que ajuda no foco, tinha acabado e a falta dele poderia ser a causa da pane mental.

Mandei mensagem para o meu psiquiatra e ele me enviou uma nova receita.

Fui colocando a cabeça no lugar e buscando respostas. Foi então que descobri o tal do nevoeiro mental da menopausa. Um dos sintomas menos conhecidos. A impressão é de que estamos com Alzheimer.

A listinha dos sintomas da menopausa que eu tenho só cresce:

Ondas de calor
Problemas de sono
Dor nas articulações
Perda de massa muscular
Mudanças de humor
Ansiedade
Depressão
Queda do estrogênio, que afeta a atividade no hipocampo.

Todos esses fatores afetam a memória e levam a esse nevoeiro mental.

O importante, não é Alzheimer, gente! É normal! E tem tratamento! Para algumas mulheres, a reposição hormonal pode ser um caminho; no meu caso não, porque tive câncer receptor hormonal. O remédio prescrito pelo meu psiquiatra (Luís Augusto Malta, em Belo Horizonte) está me ajudando demais.

Esses sintomas podem começar muito antes da menopausa, ou seja, na pré-menopausa. Não se assuste com eles, procure tratamento, com ginecologista ou mesmo com psiquiatra!

As mudanças do corpo eu aceitei melhor, mas olha, não mexe com meu cérebro! Isso vai além do meu limite! Saber que não estou sozinha nessa foi muito importante. Obrigada às amigas padecentes que compartilharam suas histórias de nevoeiro mental comigo.

DEPOSITPHOTOS

COMPORTAMENTO

Psicóloga reforça que a idade não está na carne, e, sim, na alma. É a conexão de um com o que há de melhor no outro que supre e gera a sensação de completude e mantém o casal unido

ABAIXO O PRECONCEITO

AILIM CABRAL E GIOVANNA FISCHBORN

Amar não tem raça, cor, credo. Basta as pessoas se olharem, se conhecerem e se permitirem. É isso que pensa a psicóloga clínica e sexóloga Alessandra Araújo. Mas nenhum relacionamento é fácil. É verdade também que é mais difícil levar uma relação adiante quando a diferença de idade é considerável. Muito disso se dá pela negação da sociedade de que há amor nesses casos. "É como se fosse muito estranho para as pessoas. E tudo que parece estranho, infelizmente, incomoda e vira alvo de julgamentos."

Quando a mulher é a mais velha, nem se fala. Como explica Alessandra, o patriarcado impõe a ideia de que o homem deve ser mais velho e, consequentemente, o mais viril. E quando são elas que ficam nessa posição, são tratadas como as que sustentam o "garotão" mais novo, como se não houvesse amor de verdade. Mas a psicóloga reforça que a idade não está na carne, e, sim, na alma. É a conexão de um com o que há de melhor no outro que supre e gera a sensação de completude.

TROCA SAUDÁVEL Ainda assim, e como qualquer relacionamento, a troca deve ser saudável. "E isso tem a ver com a forma como um trata o outro, e não com idade", reforça Alessandra. Um dos problemas que identifica entre esse perfil de par romântico é que o mais velho tende a assumir o outro como filho e usar a suposta maturidade para orientar o mais novo. Nesses casos, a especialista explica que há uma imposição. Um dos dois pega a mão do outro e o puxa para um caminho individual, sem pensar, de fato, no casal.

E quem disse que o mais velho é, necessariamente, mais maduro? Pessoas que sofrem traumas, por exemplo, tendem a desenvolver mais vivência em torno de um determinado assunto. E, às vezes, se revelam mais experientes.

MATURIDADE X IDADE Depois de sair de um relacionamento de cinco anos, Rafael Braga, de 33 anos, prometeu a si mesmo que só se envolveria com uma pessoa mais velha, convencido de que esse alguém, pela idade, seria capaz de proporcionar uma relação mais feliz, saudável e, principalmente, madura. Mas, como se o roteiro já estivesse escrito, algo fez ele mudar de ideia. Foi pelas ruas da cidade que ele e Victor Moreira, de 25, se conheceram.

ARQUIVO PESSOAL

Maturidade nem sempre tem a ver com idade. Para Rafael, de 33 anos, e Victor, de 25, os oito anos de diferença não são um problema

Na época, Rafael estava com 30 anos e Victor, com 22. Eles pegavam o mesmo ônibus. Conversa vai, conversa vem, dias depois eles e alguns amigos saíram para assistir ao filme "Ana e Vitória", no cinema. E aí tem início a relação dos dois. Rafael tinha acabado de terminar a faculdade de psicologia e começava a atuar na área. Victor, hoje supervisor de marketing, estava entrando na graduação. Ao contrário de Rafael, ele ainda não tinha o costume de beber. Frequentava a igreja. Ainda não havia assumido sua sexualidade.

Os diálogos transpareciam, sim, os oito anos de diferença: "Sentia que eu já havia explorado tanto da vida, viajado, me divertido, e ele não", lembra Rafael. A idade gerou algum conflito, mas nunca a dúvida que eles se gostavam de verdade. Passados alguns meses, Victor questionou o par com o famoso "estamos namorando ou não?", de quem quer algo sério, já provando estar disposto, com maturidade, a tomar o próximo passo. E em novembro de 2018, eles oficializaram o namoro.

Em 2020, Victor pediu Rafael em casamento e passaram a morar juntos. Vida financeira e cuidados com dinheiro ainda estão entre as pautas que acabam em divergência entre eles. Afinal, os conflitos existem. Rafael dá alguns toques e recomendações para Victor, que está numa fase de gastar mais. O psicólogo assume que a conversa, embora seja o caminho que ele próprio recomenda aos pacientes, nem sempre é a forma de eles se resolverem. Primeiro, os dois se afastam, esfriam a cabeça, para, no fim, se acertar.

AARQUIVO PESSOAL

Raquel Fernandes, de 28 anos, e Carlos Francisco Barretos, de 54, estão juntos há um ano e três meses

O casal não chegou a passar por incômodos externos significativos devido à idade. A família apoia bastante a união. Os amigos até chegam a brincar, mas nada sério. É o sentimento e companheirismo entre os dois que dita a relação: "A diferença de idade me fez empacar no início, mas vi que valia a pena. Percebi que a maturidade não está associada à idade. Você pode ter 50 anos e não chegar nem perto da maturidade de alguém de 25", pontua Rafael.

SEM JOGUINHOS No universo dos relacionamentos sugar – por sinal, cheio de tabus –, o que os parceiros querem fica explícito. A afinidade é importante, mas os objetivos pessoais de cada um estão muito bem definidos: pode ser viajar, fazer networking, garantir mimos, empreender ou crescer um negócio.

Nessas relações, é comum que a mulher seja a mais nova, mas isso não é regra. Os sugar daddies, geralmente homens bem-sucedidos, buscam uma relação leve e sem drama e, em troca, proporcionam experiências à parceira. Na TV, novelas como "Império" e "A dona do pedaço" trouxeram o tema. Por meio de uma relação transparente, a então sugar baby garantiria poder financeiro e, por que não, conexão.

A fisioterapeuta Raquel Fernandes, de 28, e Carlos Francisco Barreto Pires, de 54, estão juntos há um ano e três meses. Conheceram-se durante a pandemia e, à medida que as restrições decorrentes da crise sanitária se flexibilizaram, encontraram-se pessoalmente. Para ela, a experiência de vida do parceiro dá muita segurança. Mas não que isso falte para ela. Formada, Raquel já sabe o que quer para a vida.

Ela conta que já namorou homens da idade dela, mas não o faria novamente. "O que para um homem de 25 anos é motivo de briga, para um de 50 não é. Um homem mais maduro não perde muito tempo." Conversando, os dois sempre chegam a um consenso.

"Já recebi questionamentos de pessoas que não entendem o que é um relacionamento sugar. Mas não importa, ele me faz bem, me mima, me ajuda profissionalmente, me dá carinho e não tem por que não ter uma relação com alguém mais vivido e maduro. O que importa é que me faz bem e sou feliz."